

INTRODUCCIÓN

. . . 13 . . .

LA MANERA DE CONCEBIR NUEVOS PLATOS

. . . 14 . . .

INSPIRACIÓN

. . . 19 . . .

ADAPTACIÓN

. . . 31 . . .

ASOCIACIÓN

. . . 49 . . .

TAPITAS

. . . 75 . . .

MAR Y MONTAÑA

. . . 103 . . .

SUBASTA DE ROSES

. . . 137 . . .

EL BULLI

. . . 175 . . .

RECETAS BÁSICAS

# ÍNDICE DE RECETAS

|  |    |  |     |
|--|----|--|-----|
| Los salmonetes "Gaudí" .....   | 20 | Las cigalas con ceps .....   | 82  |
| La remolacha cruda y cocida con<br>caviar en ensalada .....                                      | 22 | Los erizos de cala Montjoi en gelée de ceps ...  | 86  |
| El lazo de alcachofas con buey de mar .....  | 24 | Los erizos de mar gratinados .....   | 86  |
| Tempura de pistachos .....   | 26 | La mousse de trufas con su gelée y ensalada<br>de pasta fresca y jamón .....                 | 88  |
| El nido de judías verdes con<br>pinzas de bogavante .....  | 28 | Caviar con gelée de manzana .....  | 90  |
| Gazpacho .....   | 34 | El salpicón de sesos y langostinos, con el<br>gratén de tomate a la hierbabuena .....        | 92  |
| Gazpacho de bogavante .....  | 35 | La sepia con tuétano y acederas .....  | 94  |
| Muslitos de codorniz a la salsa de soja .....  | 38 | El atún marinado a la anchoa .....   | 96  |
| Conejo con caracoles .....   | 42 | La brocheta de bonito y bacon<br>con jengibre y coco .....                                   | 96  |
| Lomo de conejo con manitas<br>de cerdo y caracoles .....   | 43 | La gelée de sardinas de la costa y<br>oreja con crudités .....                               | 99  |
| Parrillada de verduras con<br>trufas frescas y jamón .....                                       | 46 | Pequeña coca de aguacate, anchoa y cebolla<br>tierna al vinagre de Módena .....              | 100 |
| El carpaccio de ceps confitado y la ensalada<br>de patatas, trufas y mâche con riñones de conejo | 54 | La crudité de alcachofas y parmesano<br>con costillitas de conejo .....                      | 100 |
| Granizado salado de tomate con orégano<br>fresco y manjar blanco .....                           | 60 | Tarta de tomate y calabacín al queso de cabra  | 101 |
| Terrina de almendra tierna y trufas con<br>brocheta de chipirones .....                          | 64 | La lengua de cordero a la parrilla con<br>pequeños salmonetes al maíz .....                  | 101 |
| Ajo blanco con cigalas y ceps .....  | 68 | Tuétano con caviar .....   | 108 |
| Lenguado con sesos, puerros y ensalada<br>de berros, jamón y almendras .....                     | 72 | Marinada de vieiras y foie-gras .....  | 110 |
| La coca con berenjena escalivada,<br>bacon y costillitas de conejo .....                         | 79 | Trinchado de bogavante y oreja .....   | 112 |
| Tarta sablé con parmesano, cebolla<br>y ensalada de hierbas frescas .....                        | 79 | Escabeche de perdiz con langosta .....   | 114 |
| El "irish-coffee" de espárragos al jugo de trufa   | 80 | El frío-caliente de mollejas y pequeñas cigalas  | 116 |
| Los dátiles de mar en gelée con<br>sopa fría de hinojo .....                                     | 80 | Manitas de cerdo con calçots,<br>espardenyes y ceps .....                                    | 117 |
| El mató con amapola al tomate fresco y anchoas   | 81 | Rodaballo con salsifís, trufas y crestas de gallo  | 118 |
|  |    | Habitas en gelée de hierbabuena con jamón,<br>gambas, y guarnición de sesos de cordero asado | 122 |



|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Espaldita de conejo con pulpitos .....   | 124 | Angulas en empanadilla de oronjas y tartufo ..   | 168 |
| Salmorreo de conejo y bogavante .....  | 126 | Gelée de percebes al laurel con<br>sabayón de albariño .....                             | 169 |
| Bacalao con alubias, morro y oreja .....   | 127 | Ostras confitadas .....  | 170 |
| Gambas con tuétano trufado, macarrones<br>y puré de calabaza .....                           | 128 | Ostras calientes con escalonias<br>y pie de ternera .....                                | 170 |
| Alas de pollo con langosta .....   | 130 | Deshilachado de vieiras al caviar .....  | 172 |
| Lengua de ternera con chocos, castañas y negrillas   | 131 | Patatas rellenas con trufas,<br>cocoas y espárragos .....                                | 173 |
| Mollejas con calamares .....   | 132 | Mousse de maíz al jugo de trufas .....   | 200 |
| Cigala de mar con menudillos de conejo .....   | 134 | Sopa de coco con salmonetes .....  | 200 |
| Suquet de gambas .....   | 142 | Virutas de pato al aceite de canela .....  | 201 |
| Ensalada de langosta, patatas y ceps .....   | 144 | Carpaccio de sesos al caviar .....   | 201 |
| Raviolis de cigalas, patatas y trufas .....  | 146 | Ceps ahumados con cap-i-pota grillé .....  | 202 |
| Bogavante con bacalao .....  | 148 | Patatas a la vainilla con cigalas al limón .....   | 203 |
| Ensalada de pasta, sepías y habitas .....  | 150 | Rodaballo con espárragos, chipirones y puré<br>de apio a la vinagreta de foie-gras ..... | 204 |
| Chipirones rellenos con espárragos<br>y setas con arroz .....                                | 152 | Costillitas de cabrito con mozzarella y endivias   | 205 |
| Mejillones de roca con tomate y<br>tostaditas con mozzarella .....                           | 154 | Cristalino de miel con mató y frambuesas ....  | 206 |
| Atadillos de espardenyes con habas y mermelada<br>de tomate al jengibre y hierba luisa ..... | 157 | Hojas de hierbabuena con mousse de cacao ..  | 207 |
| Escórporas a la pimienta .....   | 158 | Confitados con aceite de oliva .....   | 210 |
| Llucets con espardenyes .....  | 159 | Los aceites aromáticos .....   | 211 |
| Escórpora con langosta y caracoles .....   | 160 | Vinagretas .....   | 212 |
| Móllera con farcellet de sepia y col .....   | 161 | Vinagretas a base de trufas .....  | 213 |
| Rapes enanos con espinacas, pasas y piñones .  | 164 | Geléas .....   | 214 |
| Rapets con salmonetes y espardenyes .....  | 165 | Cocciones .....  | 215 |
| Rape con ajos, bigaros y trompetas .....   | 165 | Fondos y salsas de carne .....   | 217 |
| Almejas con galtes de rapets y ous de reig ...   | 166 | Preparaciones básicas .....  | 218 |

## L É X I C O

(Nota: incluimos algunos nombres de setas en su nombre original catalán, ya que en español, u otras lenguas, son poco conocidas o tienen nombres confusos.)

**ALLIOLI.** Salsa a base de ajo y aceite propia de la cocina catalana en Cataluña, Baleares y País Valenciano, y también de Provenza.

**ANXOVA DE L'ESCALA.** Anchoa de L'Escala, boquerón en salmuera propio de L'Escala (Costa Brava), con Denominación de Calidad.

**CALÇOT.** Cebolleta tierna especial, de formato muy largo, que se asa a la brasa, propia de la cocina catalana.

**CAMA-SEC.** Senderuela, seta muy frecuente.

**CAP-I-POTA.** Literalmente "cabeza y pata", típica combinación de despojos muy popular en la cocina catalana.

**CEP.** Seta muy apreciada en Cataluña. Es "cêpe" en francés (nombre procedente del catalán-occitano) y "hongo" o "boletó" en español.

**CRÉPINETTE.** Es la tela que envuelve al hígado de cerdo, llamada también redaño.

**COCA.** Especie de torta o pizza, muy apreciada en Cataluña, Baleares, País Valenciano y Cataluña Norte (Pirineos Orientales, en Francia). Las hay simples (de pan), saladas y dulces.

**ESCALIVADA.** Conjunto de hortalizas asadas (pimiento, berenjena, etc.). "Escalivar" es usar este procedimiento, por extensión, para otras hortalizas.

**ESCÓRPORA.** Rascacio, pescado de roca muy apreciado.

**FREDOLIC.** Negrilla, ratón, seta muy común.

**CARRILLERA.** Careta de cerdo, muy apreciada en la cocina catalana.

**LLENEGA.** Higróforo, seta muy apreciada en Cataluña. Hay dos variedades, blanca y negra.

**LLUCETS.** Pequeñas merlucias llamadas también cariocas.

**MATÓ.** Especie de queso fresco, originariamente de leche de cabra.

**MENJAR BLANC.** Especie de crema, a base de leche de almendras, que se come como postre y, en la cocina catalana medieval, enriquecido con blanco de pollo, langosta, etc., muy apreciado.

**MOIXERNÓ.** Seta de Orduña, de San Jorge, mojudón, etc., muy aromática.

**MORRALET.** *Sepiola sepiola* rondeleti, cefalópodo parecido a una pequeña sepia.

**MÚRGOLA.** Morilla, colmenilla, seta de forma cónica muy apreciada.

**ROMESCO.** Salsa procedente de la región de Tarragona elaborada con frutos secos, pimientos secos especiales, aceite, vinagre, pan, etc.

**ROSSINYOL.** Rebozuelo, seta de primavera, muy perfumada.

**ROVELLÓ.** Lactario, seta muy apreciada en Cataluña.

**SARDINES DE LA COSTA.** Sardinas frescas ligeramente saladas.

**TRINXAT.** Plato popular catalán a base de col y patata.

**XIULETS.** Pequeñas habas en vaina, recogidas poco después de florecer.



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 salmonetes de 50 g.  
1 pimiento rojo pequeño  
1 calabacín pequeño  
1 escalonia  
1 tomate maduro pequeño  
2 cucharadas de cebollino picado

## PARA LA ENSALADA

2 escalonias  
4 filetes de anchoa en aceite  
1 cucharadita de piñones tostados  
1 cucharadita de vinagre de Módena  
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
4 cucharadas de vinagreta de pimientos rojos (pág. 212)

## PREPARACIÓN DE LOS SALMONETES

1- Escamar los salmonetes y sacar los filetes con un cuchillo fino. Sacar las espinas centrales con unas pinzas.  
2- Cortar el calabacín y el pimiento rojo a dados pequeños.  
3- Pelar la escalonia y cortarla también a dados pequeños.  
4- Pelar el tomate, sacar el agua y las simientes, cortándolo a dados pequeños.  
5- Mezclar los pequeños dados de tomate, pimiento, calabacín y escalonia con el cebollino picado.

6- Rociar ligeramente con aceite los filetes de salmonete por el lado de la piel y "empanarlo" con el mosaico de verduras. Sazonar con sal y pimienta.

## PREPARACIÓN DE LA ENSALADA

1- Cortar la escalonia a rodajas finas con la ayuda de un cuchillo muy afilado.  
2- Cortar los filetes de anchoa en juliana grande.  
3- Mezclar la cebolleta, las anchoas y los piñones y condimentar con el vinagre de Módena y el aceite.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Poner a fuego mediano una sartén antiadherente con una cucharada de aceite de oliva, añadir los salmonetes por el lado del mosaico y dejarlos unos segundos (sólo tienen que tomar una ligera coloración), darles la vuelta y dejarlos otros 10 segundos. Retirarlos de la sartén.  
2- Colocar en un plato los dos filetes de salmonete con mosaico; al otro lado colocar la ensalada de escalonia con cebolleta intercalada entre los salmonetes, la vinagreta.

## NOTA

Estos ingredientes son para una tapita; aumentar las cantidades si se quiere servir como plato.











En este segundo ejemplo veremos cómo la Naturaleza puede ser otra fuente de inspiración, fresca y directa. Los pétalos de unas flores de nuestro jardín fueron el origen de esta ensalada de remolacha con caviar.

## LA REMOLACHA CRUDA Y COCIDA CON CAVIAR EN ENSALADA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 remolachas de 80 g.  
30 g. de caviar  
1 cucharada de vinagre  
1 cucharada de azúcar

### PARA LA VINAGRETA

6 cucharadas de aceite de oliva  
4 cucharadas de cebollino picado  
1 cucharada de zumo de limón  
la piel de un limón

### COCCIÓN DE LA REMOLACHA

1- Hervir una remolacha cuidadosamente lavada, en abundante agua salada, donde se añadirá una cucharadita de vinagre y otra de azúcar.

### PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

1- Cortar la piel del limón a dados minúsculos.  
2- Colocar estos daditos en agua fría y llevarlos a ebullición durante 2 minutos; enfriar y escurrir.  
3- Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta en un tazón.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Mondar la remolacha cocida y cortarla a rodajas muy finas con una máquina de cortar fiambres.  
2- Hacer lo mismo con la remolacha cruda.  
3- Colocar en cada plato 3 rodajas de remolacha cruda y 3 de remolacha cocida, dándole forma de pétalos. Poner encima de cada pétalo un montoncito de caviar y salsear todo el conjunto con la vinagreta.

### NOTA

Excelente guarnición para un plato frío o servido como tapita.









A veces, detalles banales y sin importancia aparente pueden servir de ayuda inestimable para confeccionar nuevos platos. Un simple nudo o lazo, sin ir más lejos, elaborado con alcachofa crujiente.

## EL LAZO DE ALCACHOFAS CON BUEY DE MAR

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 pinzas de buey de mar
- 3 alcachofas medianas
- 64 hojas pequeñas de hierba de los canónigos
- 25 g. de trompetas de la muerte
- 4 cucharadas de salsa de cilantro ("mojo verde", pág. 213)
- 1 limón
- 2 dl. de aceite de girasol
- 1 cucharada de vinagre de Jerez

### PREPARACIÓN

- 1- Pelar las pinzas de buey, extrayendo la carne interior.
- 2- Con la ayuda de un cuchillo muy afilado, confeccionar tres fondos de alcachofa, rociándolos con un poco de zumo de limón.
- 3- Para confeccionar los lazos, cortar tiras muy finas alrededor de los fondos como una manzana, procurando que no se rompan.
- 4- En una sartén con el aceite a 160° (fuego mediano), introducir los lazos friéndolos hasta que estén crujientes. Escurrir y sazonarlos con sal.
- 5- Cortar el otro fondo en juliana muy fina y rociarlo con limón.
- 6- Elaborar una juliana con las trompetas de la muerte.

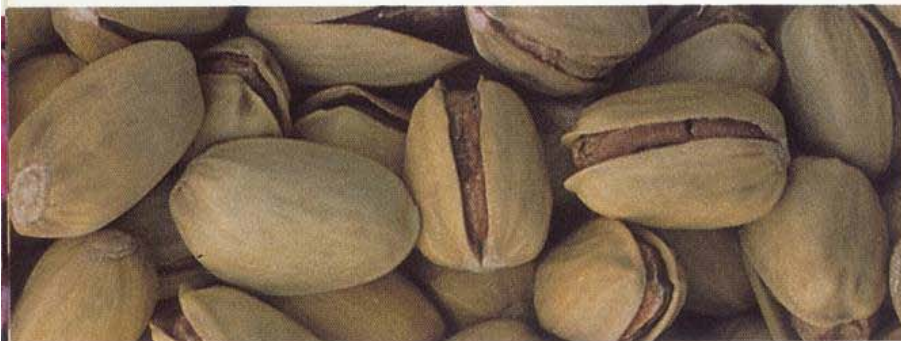
### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Colocar una sartén a fuego mediano con una cucharada de aceite de oliva y añadir el buey de mar durante 20 segundos por cada lado, hasta que obtenga un hermoso color dorado.
- 2- Mezclar la juliana de alcachofas con la de trompetas y sazonar con un poco de "mojo verde", sal y vinagre de Jerez.
- Condimentar también la hierba de los canónigos.
- 3- Colocar a un lado del plato el lazo de alcachofas y al otro lado dos ramitos de hojas de hierba de los canónigos, cubriendo éstas con una cucharada de juliana de alcachofas y trompetas de la muerte. Poner encima las pinzas de buey de mar, salsear con "mojo verde" y terminar poniendo un poco de juliana de alcachofas y trompetas sobre las pinzas.









La inspiración nace aquí a partir de un reto curioso: ¿puede el pistacho tener una cáscara comestible?. El resultado es un aperitivo sorprendente.

## TEMPURA DE PISTACHOS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

100 g. de pistachos mondados

100 g. de tempura (pág. 218)

2 dl. de aceite de girasol

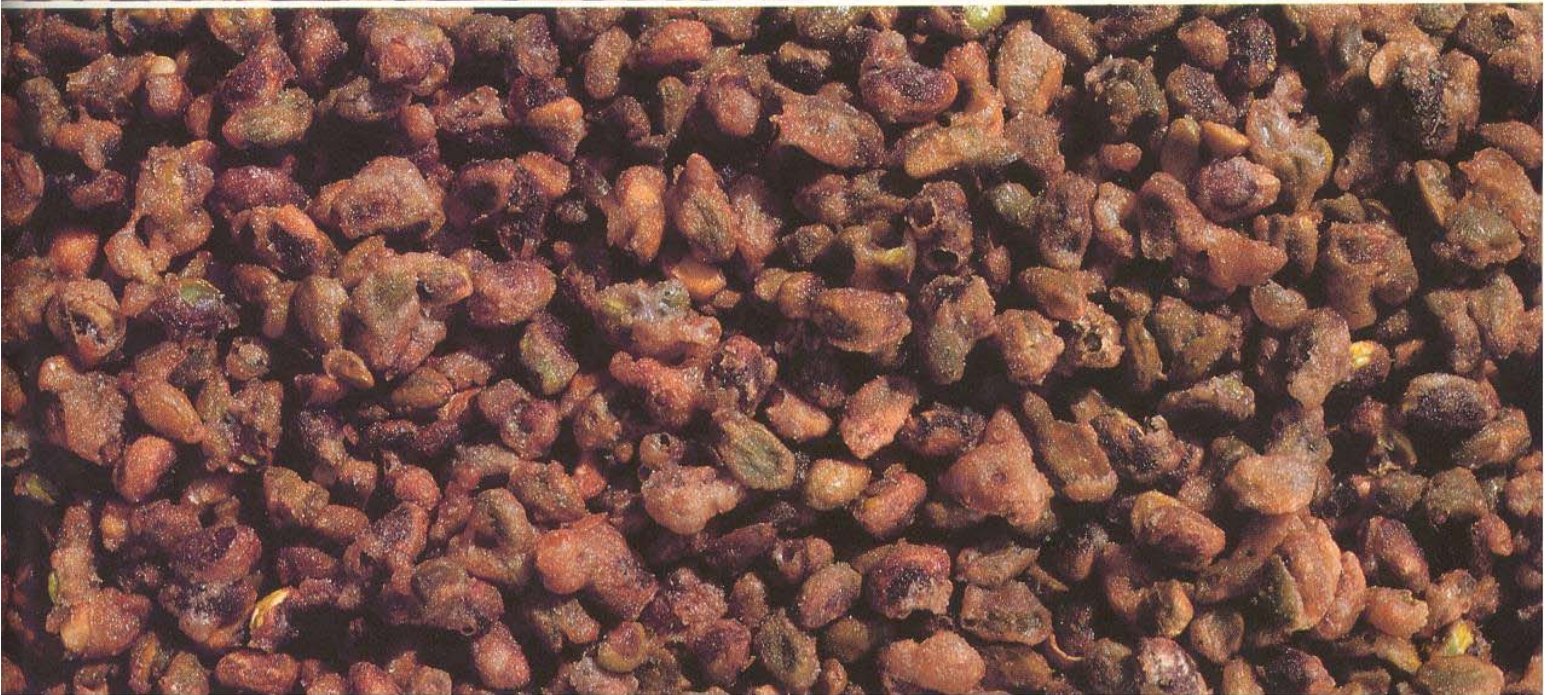
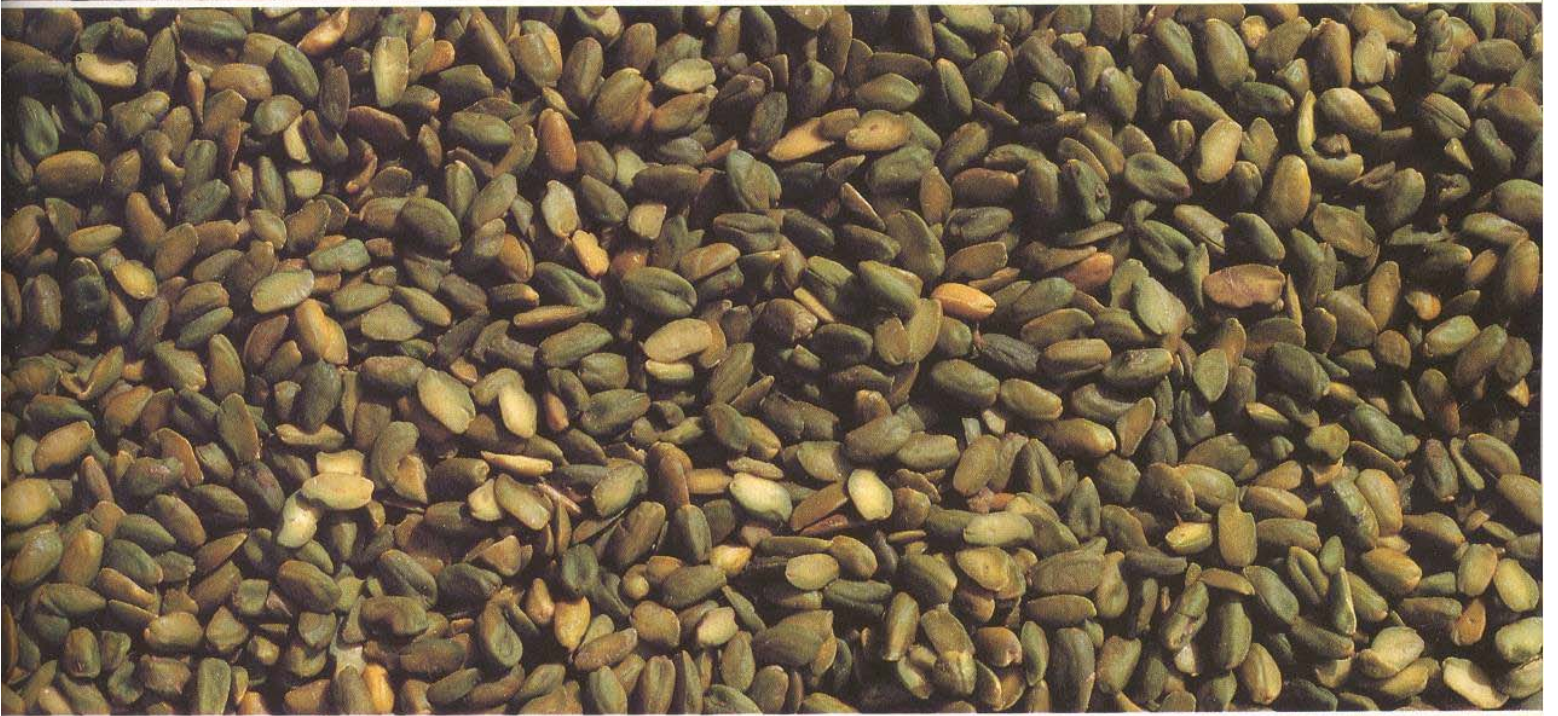
### PREPARACIÓN Y ACABADO

1- Pasar los pistachos por la tempura y freírlos de uno en uno en aceite calentado a 160°, hasta dejarlos bien dorados. Escurrir y secar sobre papel absorbente.

Sazonar con sal.

2- Servir en pequeñas rabaneras o platitos.









La Naturaleza nos ayuda de nuevo. Observando el sistema que algunos pájaros emplean para construir su nido, y con un toque de imaginación, he elaborado este nido de judías. Se trata de una ensalada de concepción original y que, al mismo tiempo, es reflejo, con la mezcla de ingredientes y con una presentación atractiva, de la realidad que observamos en el entorno.

## EL NIDO DE JUDÍAS VERDES CON PINZAS DE BOGAVANTE

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g. de judías verdes  
4 ramos de ensaladas variadas  
60 g. de jamón de Jabugo cortado a virutas  
20 g. de trufa  
160 g. de mollejas de ternera  
10 pinzas de bogavante cocidas  
16 cucharadas de vinagreta de avellanas verdes y trufas  
(pág. 213)  
40 avellanas verdes mondadas  
sal y pimienta

### PREPARACIÓN DEL NIDO DE JUDÍAS TIERNAS

- 1- Quitar las puntas de las judías y lavarlas.
- 2- Cocer las judías en agua salada abundante durante 3 o 5 minutos. Enfriarlas.
- 3- Escurrir las judías y abrirlas en dos mitades.
- 4- Cortar la mitad del jamón de Jabugo y las trufas en juliana fina.
- 5- Cortar a rodajas muy finas las avellanas frescas mondadas.

### PREPARACIÓN DEL BOGAVANTE Y DE LAS MOLLEJAS

- 1- Poner en remojo las mollejas durante 6 horas en abundante agua fría.

Después limpiarlas delicadamente de todas sus membranas y partes cartilaginosas.

Cortarlas a trozos como de media nuez.

- 2- Pelar las pinzas de bogavante con cuidado de no romperlas. Cortar 6 en escalopas finas y dejar 4 enteras.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

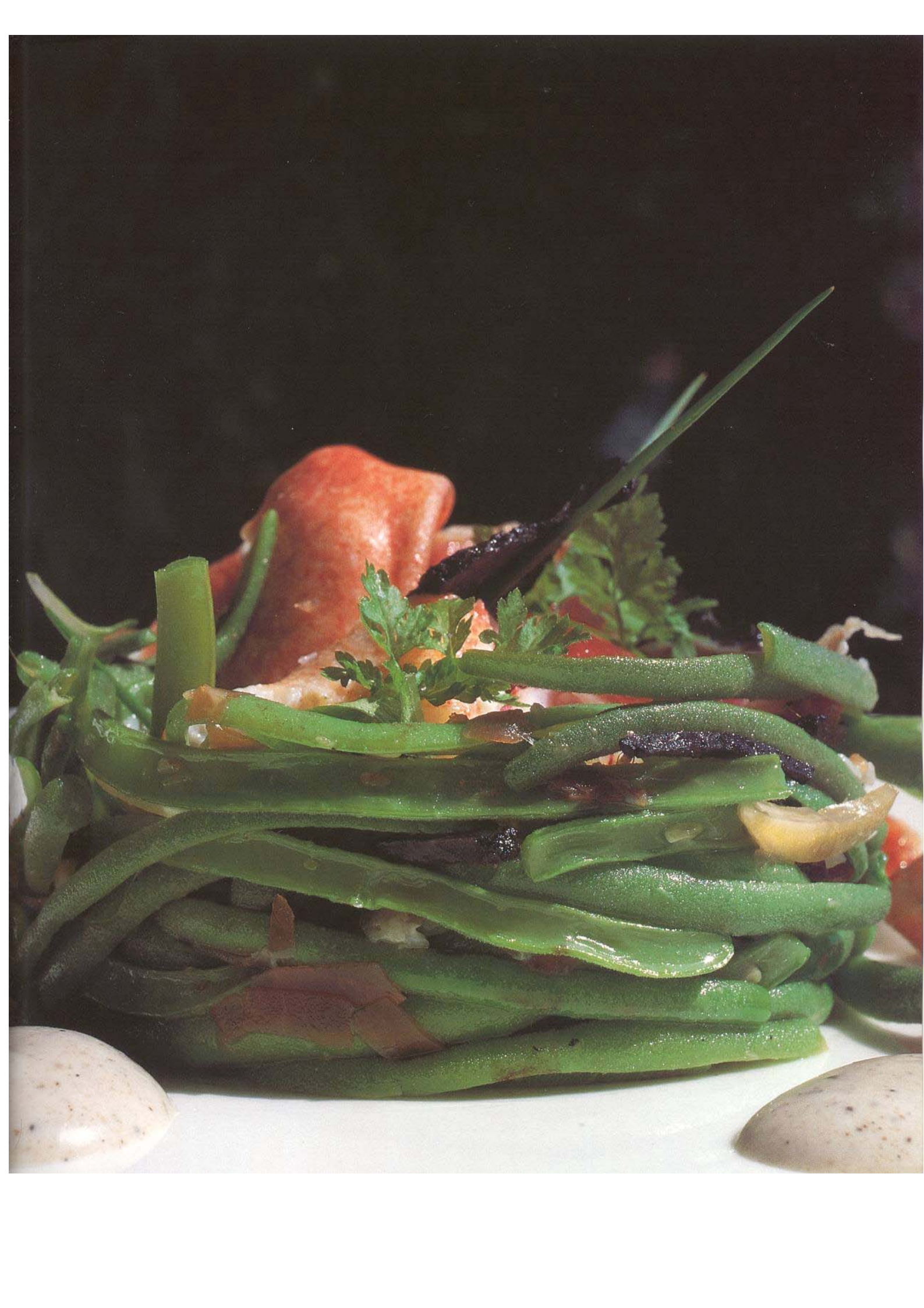
1- Calentar a fuego vivo una sartén antiadherente con una cucharada de aceite de oliva, poner las mollejas y dorarlas.

2- Mezclar en un tazón las judías tiernas con la juliana de trufas y jamón y la mitad de las avellanas y sazonar con sal y pimienta y con cuatro cucharadas de vinagreta de avellanas y trufas.

3- Colocar un círculo de 9 cm. de diámetro por 5 cm. de alto en medio del plato y construir las paredes con judías tiernas, formando así el nido. Rellenar con la ensalada previamente sazonada con sal, pimienta y una cucharada de vinagreta y acabar poniendo una pinza entera y ocho escalopas de bogavante por persona; guarnecer con virutas de jamón de Jabugo y rodajas de avellana.

Colocar las mollejas alrededor de la mitad del nido y salsearlas, junto con el bogavante.







# ADAPTACIÓN



Adaptar significa confeccionar de nuevo. Se trata de considerar platos ya existentes según los parámetros, a partir de los métodos del cocinero. Estos platos pueden ser regionales o nacionales, de cualquier parte, porque, como ya he comentado antes, el cocinero ha de partir de las costumbres que conoce sin cerrar nunca la puerta a las aportaciones de otras culturas. Puede darse el caso, en la medida en que se trata de un patrimonio universal, que varios cocineros coincidan simultáneamente en sus intereses, pero aquí la intervención personal adquiere una importancia capital. La personalidad de cada cocinero a partir del gazpacho, por ejemplo, creará gazpachos modernos, basados en el original, pero distanciados radicalmente del modelo gracias a la íntima percepción de cada plato. Este proceso se asemeja al de la lectura. Cada obra nace de nuevo cuando un lector atento la interpreta y la asume como propia. La adaptación se basa en un trabajo de investigación, de aprehensión, observando las artes culinarias de los distintos pueblos, con la voluntad de comprender su legado cultural y asimilarlo.



## AQUÍ TENEMOS UN PRIMER EJEMPLO, EL GAZPACHO

Me enfrento al gazpacho de una manera singular. Para que no "repitan" tanto procuro blanquear el ajo y la cebolla, e intento, asimismo, "purgar" el pepino; busco una nueva cremosidad, añadiendo mayonesa y nata montada; refuerzo el sabor con el caldo y el coral del bogavante. Finalmente, en la presentación, cedo el protagonismo a los trozos de bogavante.





**SOPA FRÍA ANDALUZA**

La palabra "gazpacho", común al portugués y al español, se relaciona, por su origen —mozárabe— con la presencia de "restos" o "trozos" (caspos) de pan. Puede ser (Castilla y la Mancha) un plato de caza con pan ácimo o (Andalucía) una sopa fría (si bien también hay "gazpachos calientes"). En esta comunidad, era una preparación de la gente pobre que trabajaba en el campo, elaborada a menudo "in situ" con productos de temporada al alcance: tomates, pimientos, pepinos, constituyen los ingredientes básicos, hay varias clases de gazpachos, en Andalucía misma, en las regiones del sur de Portugal y en Extremadura. A partir de los únicos elementos comunes, el pan, el aceite, el vinagre, los gazpachos pueden ser "blancos", "verdes" y "colorados"; pueden tener también lechuga, cilantro, perejil, hierbabuena, albahaca, pimentón, poleo, comino, manzana, uva, e incluso huevo, higadillos, leche, patata.

**INGREDIENTES**

1 kg. de tomates muy maduros,  
 1 pimiento verde o rojo (preferible verde),  
 1 pepino, 1 o 2 ajos, 3 o 4 cucharadas de aceite,  
 2 o 3 cucharadas de vinagre, sal,  
 1 trozo de pan, 1 l. de agua

**ELABORACIÓN**

En un mortero picar los ajos y la sal; cuando se haya reducido a una pasta, añadir el pimiento limpio y cortado a trozos, el pepino —mondado— y los tomates, mejor sin pieles ni semillas, así como el pan. Reducir todo a una pasta y, poco a poco, ir añadiendo el aceite. Al final añadir el vinagre y diluir con agua fresca. Tiene que quedar como una crema ni muy clara ni muy espesa, que se pueda tomar con cuchara, y no debe dominar el sabor de ninguna hortaliza en particular; el color, de un rosado tirando a rojizo. Acompañarlo con una bandeja con daditos de pepino, y, a voluntad, de pimiento, tomate, cebolla, dados de pan frito e, incluso, de huevo duro.

**NOTAS**

Ahora los gazpachos se elaboran con una batidora eléctrica utilizando o no el colador chino. A la pasta se le puede incluir pan remojado, cebolla, y cambiar las proporciones de los ingredientes; los gazpachos tradicionales, sin embargo, tenían más pan, aceite y vinagre que los actuales.



## GAZPACHO DE BOGAVANTE

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 cebolla tierna de 60 g., 3 tomates maduros, 4 dientes de ajo, 1 pimiento rojo de 60 g., 1 pepino, 25 g. de piñones, 1/2 l. de caldo de crustáceos (pág. 219) 11 cucharadas de mayonesa, 6 cucharadas de nata montada, 2 o 3 cucharadas de vinagre de Jerez

### PARA LA GUARNICIÓN

1 pepino, 30 g. de pimiento verde, 1 cucharada de cebollino picado, 10 cebolletas tiernas pequeñas, 10 tomates cereza, 20 g. de pimiento rojo, 3 rebanadas de pan de 3x2 cm., 3 cucharadas de hierbas aromáticas picadas, 1 cucharada de mayonesa

### COCCIÓN DE BOGAVANTE

2 bogavantes de 750 g., 4 l. de agua, 1 cebolla, 1 puerro, 1 ramita de apio, 1 zanahoria, sal

### PREPARACIÓN DE LOS BOGAVANTES

- 1- Hervir las verduras cortadas en una "brunoise" gruesa en 4 l. de agua a ebullición durante 1/2 hora.
- 2- Cocer el bogavante en este caldo durante 12 minutos. Retirarlo del agua y dejarlo enfriar en la nevera.
- 3- Limpiar el bogavante separando la cola y las pinzas peladas, la carne de las patas, la cabeza y el coral.

### PREPARACIÓN DEL GAZPACHO

- 1- Pelar los tomates, quitándoles el agua y las semillas.
- 2- Colocar la cebolla tierna en una cacerola con agua y cocerla durante 2 minutos. Dejar enfriar.
- 3- Pelar los dientes de ajo y blanquearlos.
- 4- Limpiar el pimiento de semillas y rabo.
- 5- Mondar el pepino, cortarlo por la mitad, quitar las semillas y purgar con sal durante 10 minutos.
- 6- Cortar a trozos los tomates, la cebolla tierna, el pimiento y el pepino y colocarlo en un tazón con los dientes de ajo, los piñones y 1/2 l. de caldo de los crustáceos. Guardar 12 horas en la nevera.
- 7- Pasar por la batidora este preparado hasta obtener un puré; pasarlo por un colador, añadir la mayonesa,

el coral del bogavante y la nata montada; triturar de nuevo, cuando esté bien liso, sazonar con sal y vinagre de Jerez. Guardar en la nevera.

### PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

- 1- Mezclar la carne de las patas y la cabeza del bogavante con una cucharada de mayonesa, una cucharada de hierbas picadas y una cucharada de coral de bogavante.
- 2- Tostar las rebanadas de pan en el gratinador del horno, previamente calentado.
- 3- Mondar los tomates chinos y vaciarlos con mucho cuidado; guardar 8 y cortar a pequeños dados los restantes.
- 4- Colocar 8 cebollas tiernas en una cacerola en agua fría y llevarlas a ebullición durante 2 minutos. Enfriar y vaciar con cuidado; cortar las otras en dados pequeños.
- 5- Cortar en 12 rodajas finas el pimiento verde y picar finamente el resto.
- 6- Cortar a pequeños dados el pimiento rojo.
- 7- Mondar el pepino, cortarlo en dos para purgarlo con sal durante 10 minutos. Cortarlo a pequeños bastoncillos, 4 por persona, y picar finamente el resto.
- 8- Rellenar los tomates y las cebollas con el relleno de bogavante.
- 9- Mezclar todas las verduras picadas con el cebollino picado.
- 10- Untar cada tostada con un poco de aceite de oliva y colocar encima las hierbas picadas.

### PRESENTACIÓN

- 1- Cortar las colas del bogavante en 8 trozos cada una.
- 2- Colocar en medio de un plato hondo una "quenelle" con las verduras picadas. Poner alrededor 4 rodajas y una pinza de bogavante, 2 tomates rellenos, 2 cebolletas rellenas, 3 rodajas de pimiento verde y de pimiento rojo, 4 bastoncitos de pepino y 2 rebanadas de pan tostado.



Adaptar platos de cocinas extranjeras confiere diversidad y pluralidad a la propia cocina y ensancha los horizontes de la creatividad. Veremos ahora la adaptación de un plato de ascendencia china, las alitas de pollo a la salsa de soja. Sustituiremos el pollo por la codorniz y las alitas por los muslitos. La salsa será untuosa a fin de cubrir los muslitos. Introduciremos una guarnición de verduras con la finalidad de completar el plato y añadiremos, para desengrasar, una pequeña ensalada.









## MUSLITOS DE CODORNIZ A LA SALSA DE SOJA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

32 muslitos de codorniz  
64 espárragos verdes finos  
64 ajos tiernos  
24 patatas pequeñas  
100 g. de harina  
2 dl. de aceite de girasol  
4 ramitos de ensaladas variadas  
1 cucharada de gengibre fresco en rodajas

### PARA LA SALSA

4 cucharadas de salsa de soja  
3 cucharadas de jugo de carne (pág. 217)  
25 g. de mantequilla

### PREPARACIÓN DE LOS MUSLITOS

1- Deshuesar los muslitos dejando el hueso principal; tirar de la carne hacia abajo hasta dejar una bolita adherida al hueso.

### PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

1- Cortar los espárragos hasta dejar sólo las puntas.  
2- Mondar las patatas, dándoles una bonita forma redonda.  
3- Quitar las primeras capas de los ajos tiernos y acortarlos de unos 7 cm.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA

1- Colocar el jugo de carne y la salsa de soja en una cacerola a fuego mediano. Reducir hasta que queden cuatro cucharadas y montar la salsa añadiendo mantequilla.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

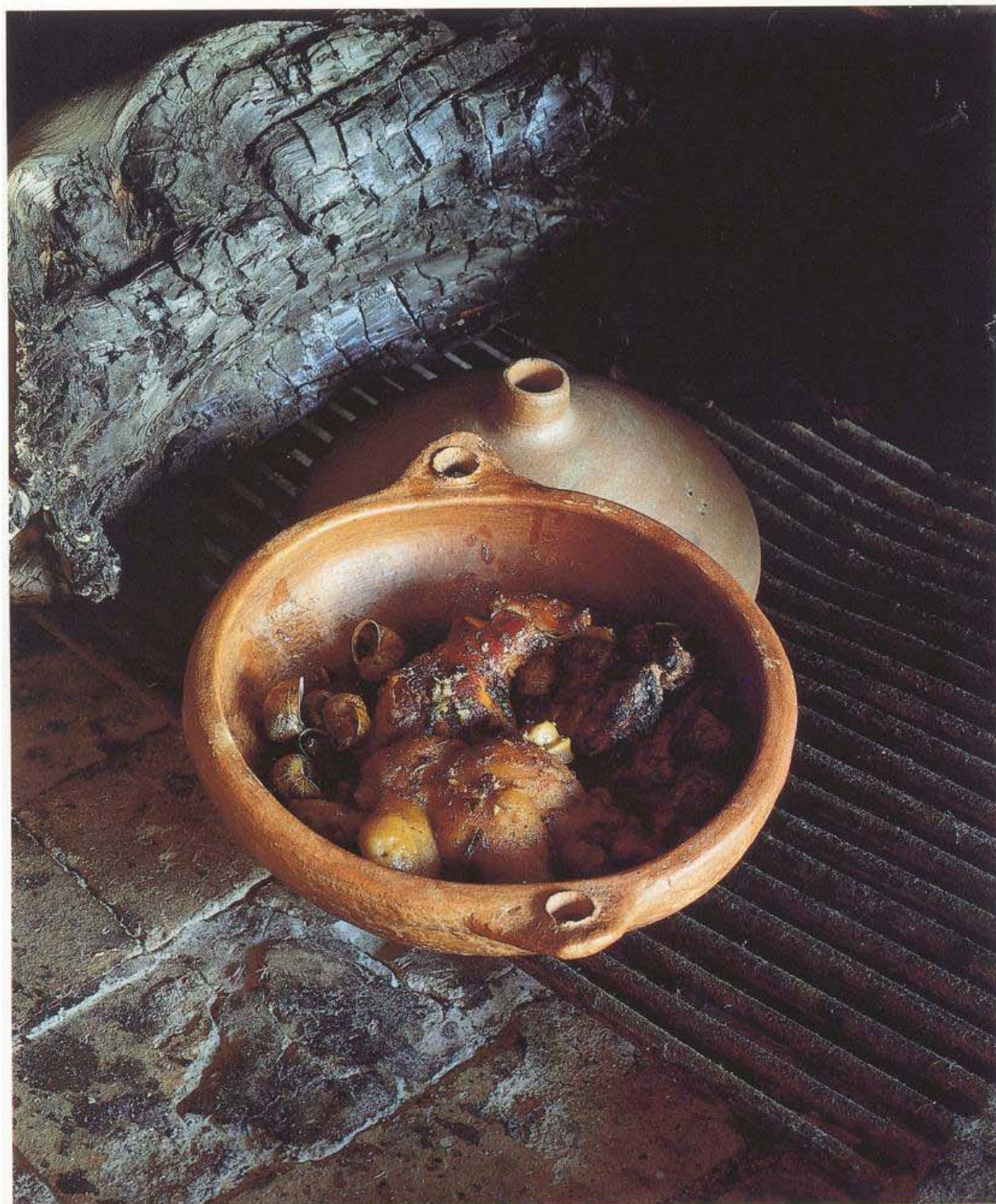
1- Saltear las patatas en una sartén en una cucharada de aceite de oliva a fuego bajo, sazonar con sal y pimienta y 1/2 minuto antes de acabar, añadir una cucharada de salsa de soja.  
2- Colocar una sartén a fuego mediano con el aceite de girasol calentándolo hasta 160°, añadir los muslitos previamente enharinados y freírlos hasta dejarlos crujientes. Escurrir y secarlos en papel absorbente.  
3- Asar a la parrilla los espárragos y los ajos tiernos.  
4- Introducir cada muslito en salsa de soja, hasta dejarla bañada.  
5- Aliñar la ensalada con sal, vinagre de Jerez y aceite de oliva.  
6- Colocar alrededor del plato 8 ramitos de ajos tiernos y espárragos formando un entrelazado; y poner encima de cada ramito un muslito. Colocar en medio las patatas salteadas y encima, el gengibre en rodajas. Salsear todo el conjunto y servir la ensalada al lado.







Las clásicas manitas de cerdo con conejo y caracoles (*peus de porc amb conill i cargols*) son el punto de partida de este proceso. En mi versión el plato se presenta sin "tropezones" (huesos, cáscaras...) y utilizo el lomo del conejo y diversas variedades de setas como complemento ideal, así como la salsa de Oporto y el jugo de carne.









Este plato de caracoles con conejo constituye una combinación soberbia, característica de la cocina catalana de muchas comarcas, de Gerona a Lérida, con algunas variantes en lo que atañe a la manera de confeccionarlo. Se trata de un plato que también se elabora en los restaurantes (a veces con el añadido de otros ingredientes, como son las manitas de cerdo e, incluso, marisco).

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 conejo de 1 kg. y medio  
15/20 caracoles por persona  
1 cebolla grande  
2 o 3 tomates maduros  
1 pizca de harina  
sal  
aceite  
pimienta  
agua  
1 puñado de almendras tostadas (unas 12, aproximadamente)

#### ELABORACIÓN

Limpiar los caracoles de la forma acostumbrada, con varias aguas, sal y vinagre. A continuación ponerlos a hervir en una olla con agua abundante, para engañarlos y conseguir que no se puedan volver a meter en la concha; cocerlos el tiempo acostumbrado.

Poner una cazuela al fuego con aceite y rehogar el conejo troceado, previamente salado; una vez dorado, retirar y guardar.

En la misma cazuela elaborar el sofrito, empezando por la cebolla rallada, añadiendo el tomate mondado y cortado muy fino. Dejar concentrar bien hasta conseguir una especie de confitura. Añadir una pizca de harina, que hay que dejar cocer bien. Añadir un cucharón de agua, los caracoles y el conejo, probar de sal y pimienta. Dejarlo a fuego muy lento durante una hora, añadiendo la picada (majado) de almendras.

#### NOTAS

Un plato similar, también popular en Cataluña, es el de manitas de cerdo con caracoles; una excelente combinación entre la "sequedad" de los moluscos de tierra y la melosidad gelatinosa de las manitas de cerdo. Por otra parte, a partir de estas ideas básicas, las cocineras y los chefs han ideado varias combinaciones próximas al concepto de "Mar y Montaña" propio de la cocina tradicional del Empordà, la región gastronómica de referencia de la cocina catalana. Platos que parecen ideados por el también ampurdanés Salvador Dalí, pero que son de origen popular y en donde se combina, quizá con más fantasía que contención, conejo, manitas de cerdo, caracoles, pulpo, sepia, calamar, langosta, gambas, cigalas, almejas, bogavante, salchichas, setas, etc.



## LOMO DE CONEJO CON MANITAS DE CERDO Y CARACOLES

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 lomos de conejo  
2 manitas de cerdo cocidas (pág. 216)  
48 caracoles cocidos (pág. 215)  
250 g. de setas (rebozuelos, trompetas de la muerte, setas de San Jorge, etc.)  
6 cucharadas de nata montada  
14 cucharadas de salsa de Oporto (pág. 217)

### PARA EL SABAYÓN

2 yemas  
2 cucharadas de agua de cocción de las setas  
10 cucharadas de nata líquida  
1 cucharada de hierbas picadas  
sal  
pimienta

### PREPARACIÓN DE LOS CARACOLES Y DE LAS MANITAS DE CERDO

1- Una vez cocidos los caracoles, sacarlos de la concha, quitando el intestino y el estómago.  
2- Ya cocidas las manitas de cerdo, deshuesarlas y cortarlas a trozos del tamaño de una nuez.

### PREPARACIÓN DE LAS SETAS Y DEL LOMO DE CONEJO

1- Limpiar y lavar las setas rápidamente, escurrirlas y reservarlas.  
2- Quitar, con la ayuda de un cuchillo, el nervio que cubre los lomos del conejo.

### PREPARACIÓN DEL SABAYÓN

1- Reducir la nata líquida hasta que queden 5 cucharadas.  
2- Colocar el agua de cocción en una cacerola con las yemas y batir al lado del fuego con un batidor hasta obtener una mezcla espumosa y ligada.  
Añadir la nata reducida y las hierbas aromáticas.  
Sazonar con sal y pimienta.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar una sartén a fuego mediano con una cucharada de aceite de oliva, añadir los lomos de conejo y dejarlos 2 minutos por cada lado (tienen que quedar jugosos).  
2- Saltear a fuego vivo en una sartén las setas con una cucharada de mantequilla. Sazonar con sal y pimienta y añadir los caracoles.  
3- Colocar los trozos de manitas de cerdo en una bandeja que pueda ir al horno, sazonar con sal y pimienta y cubrirlo con la nata montada; dejar asar al horno hasta la completa evaporación de la nata. Escurrir en un colador.  
4- Colocar formando 2 hileras las manitas de cerdo, las setas y los caracoles, después el lomo de conejo, cortado previamente en finas escalopas. Napar con el sabayón las dos hileras y salsear alrededor.

### NOTA

El sabayón se puede sustituir por una crema inglesa con nata montada sin azúcar.





## PARRILLADA DE VERDURAS

.....

No es exactamente un plato sino la adaptación de un sistema de cocción que en mi cocina es predilecto y muy característico: la parrilla. La parrillada, en este caso de verduras, puede presentarse en distintas versiones, tantas como permite el variado surtido de hortalizas, verduras y salsas. En las cocinas mediterráneas, y especialmente en la de nuestro ámbito, se dan con frecuencia las simples pero gustosas preparaciones a base de hortalizas a las brasas o a la parrilla. Basta pensar en la *Escalivada* o los *Calçots*. Elaboraré esta Parrillada de Verduras con trufas frescas, jamón y un puré de frutos secos con jugo de trufa. Cebolletas, pimientos, berenjena, calabacín, habas, judías verdes, puerros, zanahorias, ajos tiernos, espárragos, calçots, brécol, alcachofas, tomates, tirabeques, repollos, nabos, patatas, endivias, apio e hinojo, son posibles variantes a nuestra disposición.









## PARRILLADA DE VERDURAS CON TRUFAS FRESCAS Y JAMÓN

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 cebollas tiernas pequeñas  
4 endivias pequeñas  
4 rodajas de berenjena de 1 cm. y medio  
4 alcachofas  
4 tomates cereza  
4 hinojos enanos  
16 puntas de espárragos verdes  
12 ajos tiernos  
4 ceps pequeños  
1 calabacín pequeño  
4 cucharadas de habas peladas  
80 g. de jamón en virutas  
80 g. de trufas frescas  
12 cucharadas de "dégraissi" de trufas (pág. 219)  
8 cucharadas de puré de frutos secos y trufas (pág. 213)

### PREPARACIÓN DE LAS VERDURAS

- 1- Quitar las primeras capas de las cebolletas y cortarlas por la mitad.
- 2- Partir por la mitad las endivias y los tomatitos chinos.

3- Con la ayuda de un cuchillo muy afilado, confeccionar los fondos de alcachofa; cortarlos en finas lascas, en el último momento.

4- Cortar las posibles partes fibrosas de los hinojos enanos.

5- Pelar los pies de los ceps y limpiar con un trapo húmedo.

6- Cortar el calabacín en 4 rectángulos de 6x3 cm. y 1 cm. de altura.

7- Cortar las trufas frescas en finas rodajas.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar una sartén a fuego muy bajo y dorar la mitad del jamón por los dos lados hasta que quede crujiente.

2- Asar a la parrilla todas las verduras, procurando que cojan un bonito color dorado y que queden ligeramente crujientes.

3- Colocar las verduras en el plato formando dos abanicos que se entrecrucen entre ellos, salsear con el "dégraissi" y poner encima las trufas frescas y todo el jamón. Servir con el puré al lado.







# ASOCIACIÓN



.....

La asociación es el fruto de muchos años de recopilación de materiales de variada procedencia, de naturaleza distinta. Leyendo, archivando, consultando fuentes de todas clases he elaborado un listado con relaciones de ingredientes, técnicas, cocciones... A fin de simplificar la comprensión de esta especie de juego, un proceso que se asemeja a algunas operaciones informáticas, una muletilla para el profesional en momentos de poca inspiración y un pasatiempo divertido para cualquier aficionado, facilito una serie de posibilidades combinatorias, agrupadas en parrillas según conceptos.

El "juego", sin embargo, no es, ni mucho menos, inocente. A la hora de combinar productos, texturas, gustos... es necesario mantener un mínimo de coherencia y un cierto sentido del buen gusto. A partir de estos principios pueden darse una gran cantidad de variantes, pero para que este deporte adquiriera sentido es preciso que se practique como un ejercicio de control de las pasiones. Dejándolas fluir y calculando, al mismo tiempo, su impacto. En los listados que veremos partimos de productos del país: cada uno tiene que adaptarlos a su propio contexto.



## A PARTIR DE UN PRODUCTO

Partiremos de la idea de un producto, en este caso una seta, el "cep", conocida también con el nombre de "siureny" u "hongo". Este plato, como cualquier otro, puede darse por acabado en un momento concreto, pero esta "meta" no es única para todo el mundo: cada uno, según sus intereses, según su personalidad, retarda el final tanto como cree oportuno.

Tenemos los "ceps", pues, y nos hallamos en un cruce de caminos: podemos tomar distintas direcciones, trabajar con listas distintas. El primer paso es enfrentarnos a los sistemas de cocción.

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| AL BAÑO MARÍA      | A LA SALAMANDRA   |
| A LA BRASA         | BLANQUEADO        |
| A LA ARCILLA       | <u>CONFITADO</u>  |
| A LA PARRILLA      | COSTRA COMESTIBLE |
| A LA PLANCHA       | EN PAPILLOTE      |
| A LA LLAUNA        | ESCALDADO         |
| A LA LLOSA         | ESTOFADO          |
| ASADO A LA CAZUELA | EN CALDO CORTO    |
| ASADO AL HORNO     | FRITO             |
| À LA MEUNIÈRE      | GUISADO           |
| A LA SAL           | GRATINADO         |
| AL VAPOR           | SALTEADO          |
| AL RESCOLDO        |                   |



Los "ceps" confitados en aceite de oliva. Sí. ¿Y ahora?

En esta lista de procedimientos y elaboraciones podemos observar algunas asociaciones posibles.

|                |                |                  |             |                |
|----------------|----------------|------------------|-------------|----------------|
| ABATTIS        | BAKLAVA        | BRAZO DE GITANO  | CHANTILLY   | CONSOMÉ        |
| ABATS          | A BANDA        | BRIOCHE          | CHAPELURE   | COQUETIER      |
| ADOBADO        | A LA BARIGOULE | BROCHETABRIK     | CHARLOTTE   | CORDON-BLEU    |
| AGRIDULCE      | ALBARDAR       | BÛCHE            | CHAUD-FROID | CORNET         |
| AIGA BOLHIDA   | BARQUETA       | BUISSON          | CHAUSSEON   | COQUILLES      |
| ALICÔT         | BAVAROISE      | BUÑUELOS         | CHIFFONADE  | COURT-BOUILLON |
| AL AJILLO      | BELLAVISTA     | A CABALLO        | CHOU-CROÛTE | EN CORONA      |
| ALLIOLI        | BELLA HELENA   | CALÇOT           | CIRNISKI    | COULIS         |
| ALLUMETTE      | A LA BARRIOTE  | CAKE             | CINCELADO   | EN CRAPAUDINE  |
| A LA FICELLE   | BITOK          | CAP-I-POTA       | GIVET       | EN CRÉPINETTE  |
| A LA AMERICANA | BIKANQUETTE    | CANAPÉ           | COCA        | CRÊPES         |
| ANCHOÏADE      | BLINIS         | CARBONADE        | CÔCTEL      | CON COSTRA     |
| ANNA           | BOLOÑESA       | A LA CARBONARA   | COLOMBINE   | AL CUSCÚS      |
| ANTIPASTO      | BULLABESA      | CAPUCCINO        | COMPOTA     |                |
| ARLETTE        | BOMBA          | CARLINA          | CONDESA     |                |
| ASPIC          | BOMBÓN         | <u>CARPACCIO</u> | CONCENTRADO |                |
| ATTEREAUX      | A LA BORDELESA | CAVIAR           | CONFIT      |                |
| BABA           | BRANDADA       | CAZUELITA        | CONFITURA   |                |

Escogemos la forma o sistema de tratamiento del carpaccio.





- • • Ya tenemos el carpaccio de "ceps", con las setas cortadas a láminas muy finas. Si recapitulamos, vemos que hemos iniciado el plato con un ingrediente al que hemos aplicado una técnica de cocción –el confitado– y una técnica de elaboración –el carpaccio–. A partir de estas características buscamos una guarnición coherente en la lista que viene a continuación.

|              |               |                         |            |           |
|--------------|---------------|-------------------------|------------|-----------|
| ABATIS       | BABA          | CROQUE MONSIEUR         | ESQUEIXAT  | GALANTINE |
| ABATS        | BACON         | CROMESQUIS              | ENROBÉ     | GALETTE   |
| ABYSSINIENNE | BAGRATION     | CROQUETA                | ÉPIGRAMME  | GANACHE   |
| A CHEVAL     | BALVAIS       | CROÛTON                 | ESCABECHE  | GAZPACHO  |
| AGRICULTEUR  | BALLOTTINES   | EN CROÛTE               | ESCARLATA  | GAUFRETTE |
| AKORSCHKA    | BANQUIÈRE     | CRUMPLET                | ESCALOPE   | GÉNOISE   |
| ALBERT       | BARIGOULE     | CUERNO DE LA ABUNDANCIA | ESENCIA    | GELÉE     |
| ALBUFÉRA     | BIGARADE      | DARTOIS                 | FARCE      | GLASA     |
| ALEXANDRE    | BISQUE        | DAUBE                   | FRITOT     | GNOCCHI   |
| ALLUMETTES   | BLANQUETTE    | A LA DAUPHINE           | FONDANT    | GOULASCH  |
| ALOYAU       | BLINIS        | DÉGLACÉ                 | FUDGE      | GRANDIN   |
| ASPIC        | BONNE FEMME   | DENTELLES               | FLAMICHE   | GRANIZADO |
| AURORE       | BOULANGÈRE    | DIABOLTIN               | FONDUE     | GRATINADO |
| ENSALADA     | BRUNOISE      | DUQUESA                 | FLEURONS   |           |
| EMPADANADO   | CRÊPES        | DUXELLES                | FRANGIPANE |           |
| EMPAREDADO   | CROISSANT     | ÉMINCÉ                  | FOURRÉ     |           |
| EMULSIONADO  | CROQUE BOUCHE | EMPANADA                | FONCER     |           |

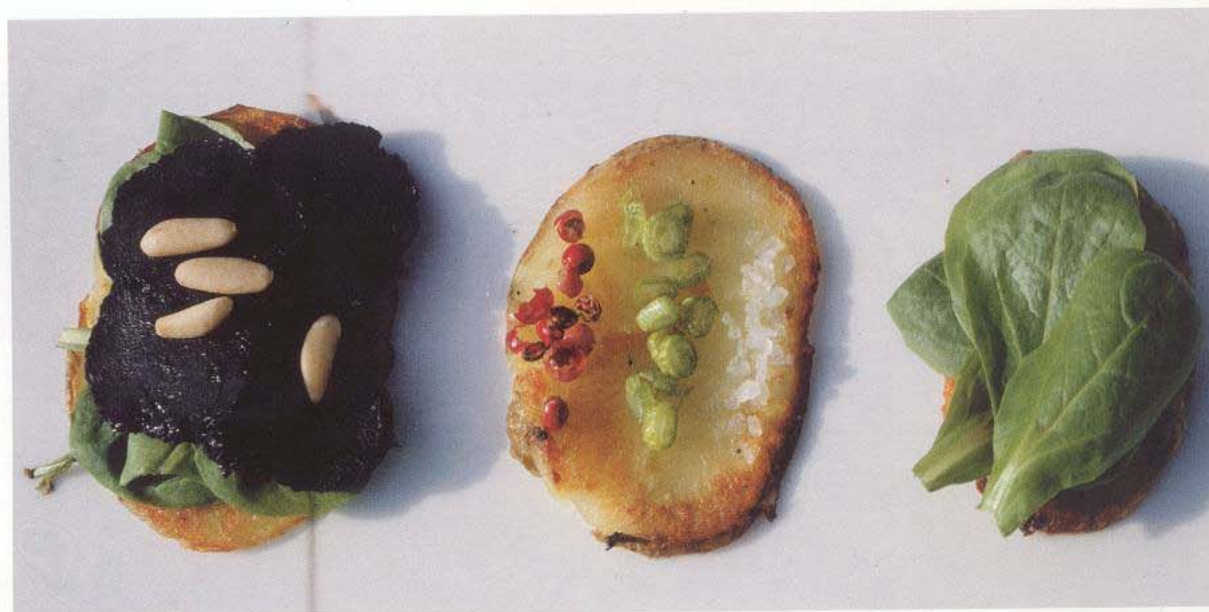
- • • Para el carpaccio, la ensalada puede convertirse en una guarnición excelente. Pero la ensalada, por su parte, esconde muchas posibilidades.



Será plural, tomando como punto de referencia esta lista de setas y hortalizas.

|                      |                 |                    |                 |                |
|----------------------|-----------------|--------------------|-----------------|----------------|
| ACEDERA              | BROTOS DE SOJA  | COLMENILLAS        | HOJAS DE RÁBANO | PINETELLS      |
| ACEITUNAS            | COGOLLOS        | CROSNE             | JUDÍAS          | PEBRASSOS      |
| ACELGAS              | CALÇOTS         | CUALBRA            | GÍRGOLA         | PENTINELLA     |
| AGUATURMA            | CAMA-SEC        | DIENTE DE LEÓN     | GOMBO           | PEUS DE RATA   |
| AGUACATE             | CALABAZA        | ENDIVIA            | GRELOS          | PIMIENTOS      |
| ALCACHOFA            | CALABACÍN       | ESCALONIA          | LECHUGA         | RÁBANOS        |
| ALCAPARRAS           | CARDO           | ESCORZONERA        | LENGUA DE BUEY  | REMOLACHA      |
| ALGAS                | CHIRIVÍA        | ESPÁRRAGO          | LÚPULO          | REPOLLO        |
| AJO                  | CEBOLLA         | ESPINACA           | MAÍZ            | ROSSINYOLS     |
| APAGALLUMS           | CEBOLLA TIERNA  | ESCAROLA           | MÂCHE           | ROVELLONS      |
| APIO                 | CEBOLLETA       | FLOR DE CALABACERA | MISCALOS        | SABATERA       |
| APIO DE RAÍZ CARNOSA | CEP             | FREDOLIC           | MOIXERNONS      | SALSIFIS       |
| BARBA DE CAPUCHINO   | CHAYOTE         | GENGIBRE           | MÚRGOLES        | TIRABEQUES     |
| BERENJENA            | COGOMA          | GUISANTES          | NABOS           | TOMATES        |
| BERROS               | COL DE BRUSELAS | HABAS              | ÑAMES           | TOMATES CEREZA |
| BOLET DE TINTA       | COL LOMBARDA    | HIERBA CANÓNICOS   | OREJAS DE GATO  | TROMPETA       |
| BONIATOS             | COL MARINA      | HINOJO             | ORTIGAS         | TRUFA NEGRA    |
| BORRAJA              | COLIRÁBANO      | HINOJO MARINO      | OUS DE REIG     | XIULETS        |
| BRÓCOLI              | COL CHINA       | HOJAS DE PARRA     | PATATAS         | ZANAHORIAS     |
| BROTE DE LÚPULO      | COLIFLOR        | HOJAS DE MOSTAZA   | PEPINO          |                |

La combinación de la patata crujiente con la mâche y la trufa no solamente no estropea el plato sino que enriquece la personalidad del carpaccio. Verde, blanco y negro, ingredientes de uso corriente o más refinados, se combinan de manera sugestiva.



Para completar el plato y otorgarle una intención final nos falta la salsa. De la lista de salsas frías, vamos a escoger una.



## SALSAS FRÍAS

### VINAGRETAS

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| ACEITES SIMPLES               | (EJEMPLO, ACEITE DE BOGAVANTE)            |
| ACEITES O VINAGRES ESPECIALES | (EJEMPLO, ACEITE DE CEPES)                |
| BRUNOISE DE VERDURAS          | (CON DADOS DE CEPES CONFITADOS)           |
| BRUNOISE DE CRUSTÁCEOS        | (CON DADOS DE BOGAVANTE)                  |
| CLÁSICA                       | (ACEITE, SAL, PIMIENTA, MOSTAZA, VINAGRE) |
| FONDO DE MARISCO O CRUSTÁCEOS | (EJEMPLO, CORAL DE LANGOSTA)              |
| CON FRUTOS SECOS              | (EJEMPLO, CON PIÑONES)                    |
| HIERBAS Y ESPECIAS CREMOSAS   | (EJEMPLO, CON NATA Y MOSTAZA)             |
| JUGO DE VERDURAS O SETAS      | (EJEMPLO, JUGO DE TRUFAS)                 |
| PURÉ DE CRUSTÁCEOS O PESCADO  | (EJEMPLO, PURÉ DE ANCHOAS)                |
| PURÉ DE VERDURAS              | (EJEMPLO, PULPA DE PIMIENTOS)             |
| CON REDUCCIONES               | (EJEMPLO, CON VINO TINTO)                 |

### EMULSIONADAS A BASE DE YEMA DE HUEVO

|                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| YEMA CRUDA Y ACEITE   | (EJEMPLO, MAYONESA)          |
| YEMA COCIDA Y ACEITE  | (EJEMPLO, GRIBICHE)          |
| YEMA Y CREMA DE LECHE | (EJEMPLO, AL PERFUME DE AJO) |

### VARIAS

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| A BASE DE VERDURAS O FRUTAS | (EJEMPLO, ROMESCO LIGERO)                 |
| A PARTIR DE JUGO DE COCCIÓN | (EJEMPLO, ESCABECHES)                     |
| CREMA INGLESA SIN AZÚCAR    | (EJEMPLO, AL CURRY)                       |
| CHAUD-FROID                 | (EJEMPLO, CON JUGO DE HIERBAS AROMÁTICAS) |



- ... Una vinagreta, por ejemplo, al aceite de "ceps" y piñones, con el suplemento de la trufa y del jugo de trufas. Nos hemos decidido, como puede comprobarse, por la coordinación de diversas opciones.

### CÓMO Y CUÁNDO ACABAR EL PLATO

Ya tenemos a punto el carpaccio con la ensalada de patata y trufa y con la salsa vinagreta que acabamos de preparar. Aquí podríamos dar por concluida la operación pero puede que le falte un ligero toque final. Lo buscaremos en esta lista de menudillos.

### MENUDILLOS

|            |                   |
|------------|-------------------|
| ALAS       | MANO              |
| AMOURETTES | MOLLEJAS          |
| CABEZAS    | MOLLEJAS DE AVE   |
| CRESTAS    | OREJA             |
| CORAZÓN    | RIÑONES DE CONEJO |
| CRIADILLAS | SESOS             |
| GALTAS     | SOT' L'Y-LAISSE   |
| HIGADILLOS | TUÉTANO           |
| LENGUA     |                   |





## EL CARPACCIO DE CEPES CONFITADO Y LA ENSALADA DE PATATAS, TRUFAS Y MÂCHE CON RIÑONES DE CONEJO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 g. de ceps frescos  
1/2 l. de aceite de oliva, 3 ajos, sal, pimienta,  
8 cucharadas de vinagreta de ceps (pág. 212)

### PARA LA ENSALADA

1 patata de 150 g.  
4 manojos de mâche limpia y lavada  
2 lamas de bacon, 1 trufa de 15 g.  
1 cucharada de aceite de ceps, unas gotas de vinagre  
1 cucharada de cebollino picado  
1 cucharada de pimienta rosa

### PREPARACIÓN DEL CARPACCIO

1- Limpiar con un trapo húmedo los ceps y pelar los pies, reservando las mondaduras para otra utilización.  
2- Poner los ceps en una cacerola con agua hirviendo. Dejarlos 3 minutos y escurrir.  
3- Colocar una cacerola, con aceite de oliva y los ajos, a fuego mediano, poner los ceps escurridos y confitarlos durante 10 minutos.  
Sazonar con sal y pimienta y guardar en el aceite durante 3 o 4 días.  
4- Escurrir los ceps del aceite, y colocarlos en pequeño plástico, prensarlos con un peso y colocarlos en el refrigerador 10 horas.

### PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

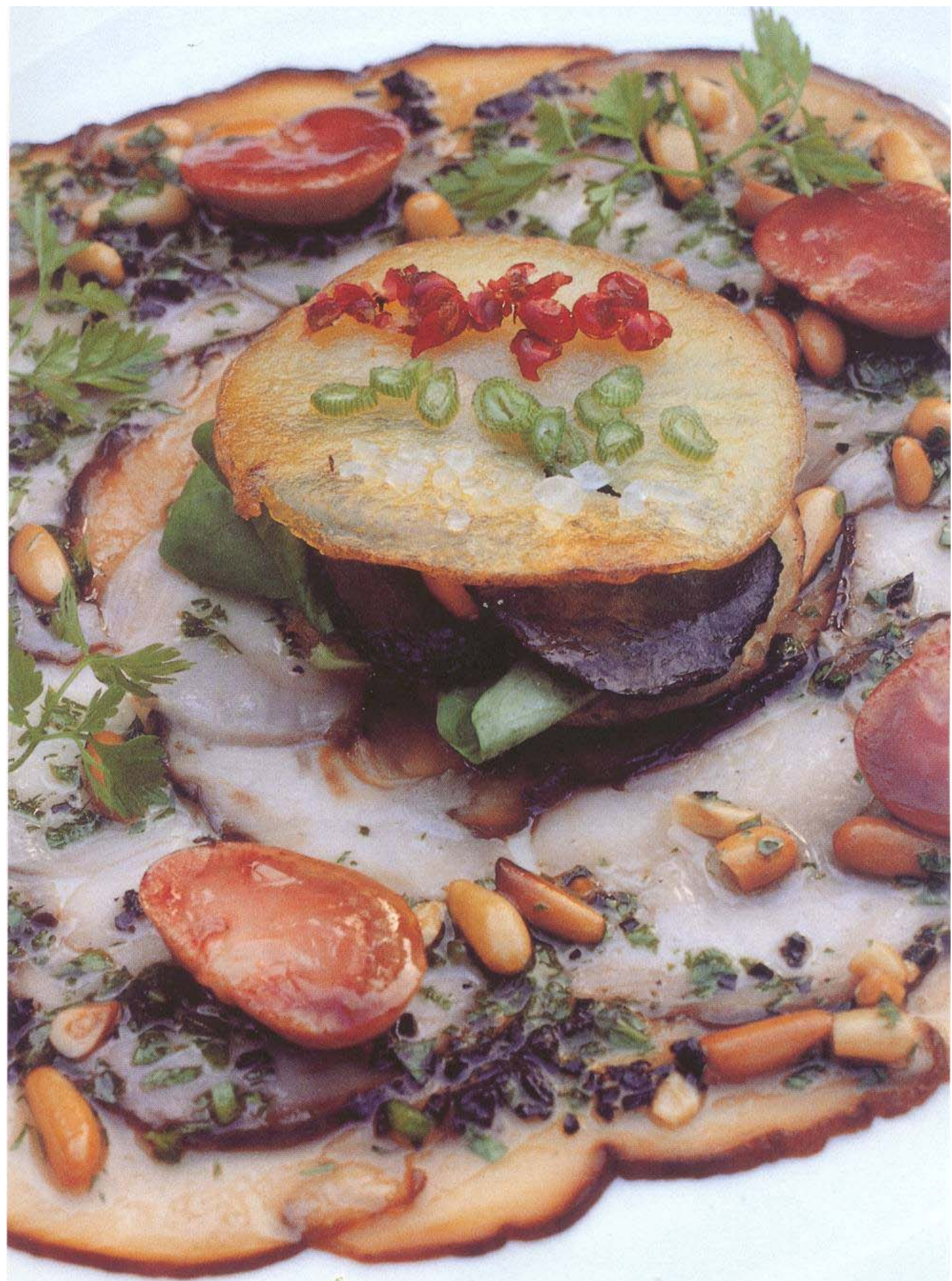
1- Hervir las patatas con piel en abundante agua salada. Una vez frías, cortarlas a rodajas de 2 mm.  
2- Cortar las trufas a rodajas de 2 mm.  
3- Preparar una juliana fina con las lamas de bacon.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Cortar el carpaccio de ceps muy fino (1,5 mm) en una máquina corta-fiambres y colocarlo bien extendido en un plato. Sazonar con la vinagreta de ceps.  
2- Colocar una sartén a fuego bajo con una cucharada de aceite de oliva, añadir las rodajas de patata y dorarlas por los dos lados.  
3- Asar a la parrilla los riñones de conejo. Dejarlos reposar 3 minutos y cortarlos por la mitad.  
4- Rehogar en una sartén a fuego bajo la juliana de bacon. Escurrir y mezclar con la mache y las trufas. Sazonar con sal y pimienta, el aceite de ceps y el vinagre de Jerez.  
5- Colocar en el centro del plato del carpaccio la ensalada en forma de pisos, alternando las rodajas de patata y manojos de mâche y trufa.  
Poner encima de la última rodaja de patata el cebollino picado y la pimienta rosa.  
6- Guarnecer con los riñones de conejo puestos alrededor.









La almendra es un fruto típicamente mediterráneo que tiene la propiedad, según el tiempo de maduración, de convertirse en un producto totalmente diferente. La almendra tierna o almendruco, blanda y suave, sirve para confeccionar sopas, cremas y purés. La almendra madura es ideal para vinagretas, ensaladas... En la cocina catalana se utiliza a menudo, no solamente para la elaboración de dulces, turrone y helados, sino también como base de salsas tan apreciadas como la picada (salsa cruda de almendras) o el romesco (salsa cocida, para el pescado). Este uso tan extendido, que podemos ampliar asimismo a la leche de almendras, tiene unos antecedentes ilustres en la excelente cocina medieval, la del *Llibre de Sent Soví* (s. XIV) o la de Rupert de Nola, autor del *Llibre del coch* y el más importante cocinero de su tiempo (s. XV). Estos tratadistas, partiendo de las almendras, proponían todo tipo de salsas, guarniciones, escabeches, caldos y guisos. Para ilustrar las posibilidades de las almendras tiernas veremos cuatro platos cuyo denominador común es la presencia del fruto, en diferentes variantes. Al mismo tiempo, con los listados, presento diversas maneras de enfocar su elaboración.



El juego de las listas tiene múltiples posibilidades. Veremos ahora el desarrollo de un plato que presenta como resorte la idea de elaborar un granizado salado.

El granizado es una bebida refrescante, parcialmente congelada y de textura granulosa. Hay granizados de limón, de horchata de chufa, de canela, de café...

Es tradicional en ciertas áreas del Mediterráneo, como probable herencia de origen árabe. En la versión salada del granizado escogeremos un componente básico en la relación de verduras, setas y hortalizas.

|                      |                 |                |                  |                        |
|----------------------|-----------------|----------------|------------------|------------------------|
| ACEDERAS             | BROTES DE SOJA  | COLIFLOR       | HOJAS DE PARRA   | PIMIENTOS              |
| ACEITUNAS            | CALÇOTS         | CROSNE         | HOJAS DE MOSTAZA | PINETELLS              |
| ACELGAS              | CAMA-SECS       | CUALBRA        | HOJAS DE RÁBANO  | PEPINO                 |
| AGUACATES            | CALABAZA        | DIENTE DE LEÓN | JUDÍAS           | PEUS DE RATA           |
| ALGAS                | CALABACÍN       | ENDIVIA        | LECHUGA          | RÁBANOS                |
| ALCACHOFAS           | CARDO           | ESCALONIA      | LLENEGUES        | RÁBANO NEGRO           |
| ALCAPARRAS           | CEBOLLA         | ESCORZONERA    | LÚPULO           | REMOLACHA              |
| AJO                  | CEBOLLA TIERNA  | ESPÁRRAGO      | MÂCHE            | REPOLLO                |
| APIO                 | CEBOLLITA       | ESPINACA       | MAÍZ             | ROSSINYOLS             |
| APIO DE RAÍZ CARNOSA | CEP             | ESCAROLA       | MOIXERNONS       | ROVELLONS              |
| ALOR DE CALABAZA     | CHAYOTE         | FREDOLICS      | MÚRGOLES         | SALSIFIS               |
| BERENJENAS           | CHIRIVÍA        | GENGIBRE       | NABOS            | TIRABEQUES             |
| BERROS               | COGOLLOS        | GOMBO          | ÑAMES            | <u>TOMATES</u>         |
| BOLET DE TINTA       | COL DE BRUSELAS | GRELOS         | OREJAS DE GATO   | TOMATES CEREZA         |
| BONIATOS             | COL LOMBARDA    | GUISANTES      | ORTIGAS          | TROMPETAS DE LA MUERTE |
| BORRAJA              | COL MARINA      | HABAS          | OUS DE REIG      | TRUFA NEGRA            |
| BRÉCOL               | COLIRÁBANO      | HINOJO         | PATATAS          | XIULETS                |
| BROTES DE LÚPULO     | COL CHINA       | HINOJO MARINO  | PENTINELLES      | ZANAHORIAS             |

El tomate. Después de varias pruebas, me parece que la manera más indicada de tratarlo es a través de la licuadora, paso previo para conseguir una congelación óptima que nos aporte la textura típica del granizado. De la tradición, pues, pasamos a la innovación creativa.

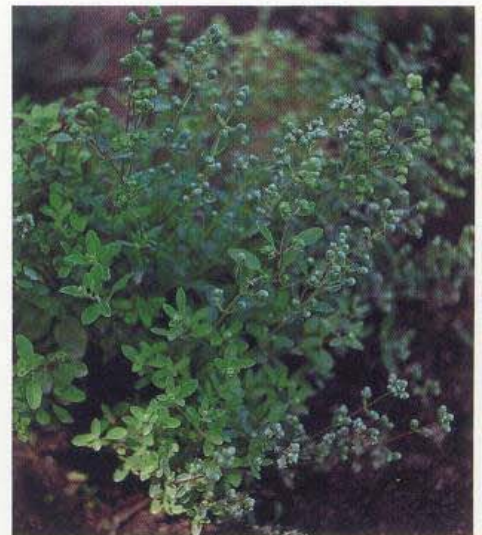


Una vez tengamos el jugo de tomate buscaremos en la lista de la página siguiente una especie o condimento adecuado con la intención de "alegrar" el plato y completar debidamente el sabor.



## LISTADO DE ESPECIAS AROMÁTICAS

|                  |             |                        |
|------------------|-------------|------------------------|
| AJEDREA          | CLAYO       | MELISA                 |
| AJONJOLÍ         | COMINO      | MENTA PIPERITA         |
| ALBAHACA         | CURRY       | MOSTAZA EN GRANO       |
| ALCARABEA        | ESPLIEGO    | NUEZ MOSCADA           |
| ALHOLVA          | ESTRAGÓN    | <u>ORÉGANO</u>         |
| ANÍS             | HINOJO      | ORUGA                  |
| ANÍS ESTRELLADO  | ENELDO      | PIMIENTA NEGRA, BLANCA |
| ANGÉLICA         | ENEBRINAS   | PIMENTÓN               |
| AMAPOLA          | GUINDILLA   | PEREJIL                |
| ASPÉRULA OLOROSA | HIERBABUENA | PERIFOLLO              |
| AZAFRÁN          | LEVÍSTICO   | RÁBANO SILVESTRE       |
| CAYENA           | LAUREL      | SALVIA                 |
| CALÉNDULA        | LUISA       | SERPOL                 |
| CANELA           | MACÍS       | TOMILLO                |
| CARDAMOMO        | MALAGUETA   |                        |
| CEBOLLINO        | MEJORANA    |                        |



El orégano, una hierba típica de la cocina mediterránea, es ideal. Colocaremos el jugo, aliado con el orégano, en el congelador. Ya estamos en condiciones de servirlo pero también tenemos tiempo para buscarle compañía: en la lista de procedimientos culinarios.

|                         |            |              |                     |             |
|-------------------------|------------|--------------|---------------------|-------------|
| A LA INGLESA            | ÉMINCÉ     | GRANIZADO    | MANTECADO           | RAMEQUIN    |
| A LA ROMANA             | EMPANADA   | GRATINADO    | MARENGO             | RATATOUILLE |
| CROUTON                 | FARCE      | GOUJONNETTES | MAR Y MONTAÑA       | RAVIOLI     |
| EN CROÛTE               | FILETE     | HELADO       | MARINADA            | REVUELTO    |
| CRUMPET                 | FRIOT      | HACHIS       | MARMITA             | RIGODON     |
| CUERNO DE LA ABUNDANCIA | FONDANT    | HAMBURGUESAS | <u>MENJAR BLANC</u> | RISSOLER    |
| DARTOIS                 | FIDGE      | HURE         | MATELOTE            | ROULADE     |
| DAUBE                   | FLAMINCHE  | HORCHATA     | PISTOU              | ROSSINI     |
| A LA DAUPHINE           | FONDUE     | HOJALDRE     | PIZZA               | ROYAL       |
| DÉGLACÉ                 | FLEURON    | INFUSIÓN     | POJARSKI            | SABAYÓN     |
| DENTELLES               | FUMET      | IRISH-COFFEE | POLENTA             | SABLÉ       |
| DIABLOTIN               | FRANGIPANE | MACEDONIA    | PORRUSALDA          | SALADO      |
| DUQUESA                 | FOURRÉ     | MACERADA     | POTAJE              |             |
| DUXELLES                | FONCER     | MAGDALENA    | RAÍTO               |             |

Hemos escogido un "menjar blanc", normalmente dulce, aunque con una cierta tradición medieval que avala el cambio que vamos a introducir. A fin de homogeneizar los sabores, haremos que estos postres de almendra sean salados. De esta manera, con el visto bueno definitivo, conseguiremos una entrada muy refrescante.



## GRANIZADO SALADO DE TOMATE CON ORÉGANO FRESCO Y MANJAR BLANCO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

5 tomates maduros de ensalada 300 g.  
un pellizco de orégano fresco picado  
1 cucharada de aceite de oliva  
sal

### PARA EL MANJAR BLANCO

50 g. de almendra fileteada  
50 g. de agua de mar  
75 g. de agua  
1 hoja de gelatina

### PREPARACIÓN DEL GRANIZADO DE TOMATE

1- Cortar el tomate a cuartos y pasarlo por la licuadora.  
2- Sazonar el zumo de tomate con el orégano, el aceite de oliva y la sal.  
3- Colocar el zumo sazonado en el congelador, removiéndolo cada media hora hasta obtener la textura del granizado.

### PREPARACIÓN DEL MANJAR BLANCO

1- Dejar durante 12 horas a la nevera la almendra fileteada con el agua de mar y el agua corriente.  
2- Poner a remojar la hoja de gelatina en agua fría.  
3- Poner las almendras con el agua y con una batidora triturarlas ligeramente. Pasarlas por el chino hasta obtener la leche de almendras.  
4- Poner la hoja de gelatina remojada con una cucharada de leche de almendras a calentar, sin dejarla hervir.  
Una vez disuelta mezclarla con el resto de la leche de almendras y guardarla en la nevera.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

En una copa de cóctel colocar una cucharada de manjar blanco y encima el granizado de tomate.









Veamos si, a través de este listado, casi aleatorio, y en donde incluimos un repertorio de varias elaboraciones, encontramos alguna asociación que nos sirva para las almendras tiernas, a fin de conseguir un nuevo plato.

|          |                    |              |
|----------|--------------------|--------------|
| TAFFINA  | TIERRA Y MAR       | TUTTI FRUTTI |
| TAPENADE | <del>TERRINA</del> | TRUFA        |
| TÁRTARO  | TIAN               | TORTILLA     |
| TARTINE  | TIMBAL             |              |

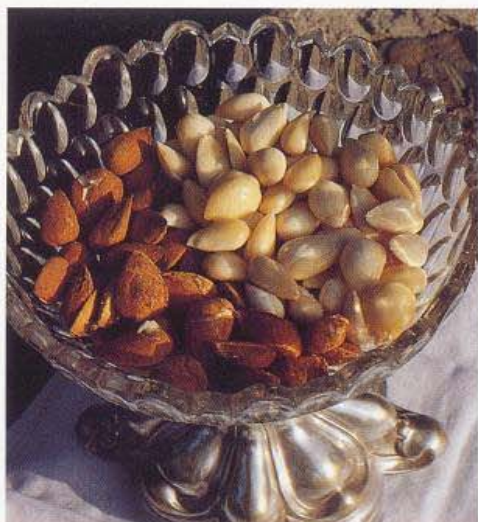
Una vez escogida la terrina, un procedimiento de gran aceptación en la cocina, veremos, a patir de la lista siguiente, qué tipo elaboraremos.

|   |
|---|
| GELATINA CON ELEMENTOS INCORPORADOS                 |
| MEZCLA DE MOUSSE Y GELATINAS                        |
| <del>MOUSSE Y ELEMENTO INCORPORADO</del>            |
| <del>PRENSADA SIN LIGAZÓN</del>                     |
| PURÉ Y RELLENOS CON LIGAZONES VARIAS (HUEVOS, ETC.) |

Nos quedamos con la mousse de almendras como elemento principal, y buscamos ahora el elemento que incorporaremos a la terrina, mirando este listado de verduras y setas.

|           |                   |                      |
|-----------|-------------------|----------------------|
| CHIRIVÍAS | SALSIFIS          | TOMATES CHINOS       |
| PATATA    | TIRABEQUES        | TROMPETAS DE LA MORT |
| RÁBANO    | <del>TRUFAS</del> | ZANAHORIA            |
| REMOLACHA | TOMATES MADUROS   |                      |

Una vez elegido el tipo de terrina y el producto que queremos incorporar a ella, procederemos a montarla, buscando en los siguientes listados nuevas propuestas.





- • • En el listado de verduras, buscaremos para la terrina una pequeña ensalada que acompañe y refresque.  
Hemos decidido que sea de almendra tierna, perejil y alcachofa.



- • • En el listado de crustáceos, moluscos u otros ingredientes marinos, buscaremos otro acompañante, para dar un aspecto más completo al plato.

|                   |                  |                 |             |
|-------------------|------------------|-----------------|-------------|
| ALMEJAS           | CARABINERO       | GAMBA BLANCA    | PULPITO     |
| BERBERECHOS       | CAMARÓN          | ERIZO DE MAR    | QUISQUILLA  |
| BERBERECHO MAROLO | CHIRLA           | LANGOSTA        | RANA        |
| BOGAVANTE         | CHIPIRÓN         | LANGOSTINO      | SANTIAQUIÑO |
| BÍGARO            | CIGARRA DE MAR   | LAPA            | SAVERIÑA    |
| BUEY DE MAR       | COCOCHA          | MORRALET        | SEPIA       |
| CENTOLLA          | COQUINAS         | MEJILLÓN        | VIEIRA      |
| CALAMAR           | CIGALA           | NAVAJA          | VOLANDEIRA  |
| CARACOL           | ESCUPIÑA GRAVADA | NÉCORA          | ZAMBURIÑA   |
| CAÑADILLA         | ESPADENYA        | OSTRA           |             |
| CANGREJO          | DÁTIL DE MAR     | PARDILLA BLANCA |             |
| CANGREJO DE RÍO   | GALERA           | PULPO           |             |

- • • Tenemos el calamar, observamos el listado de asociaciones que hemos seleccionado, y decidimos hacer unas pequeñas brochetas o pinchos. Hay que tener en cuenta que el calamar es un ingrediente popular muy apreciado en la cocina mediterránea en general.



Ahora hay que decidir el sistema de cocción. Escogeremos la parrilla, una de las formas más tradicionales y gustosas de cocinar el pescado y el marisco.

Con todo a punto, es preciso buscar una salsa. Decido que sea un simple aceite de trufa que dará a nuestro plato un sutil toque de ambivalencia.



## TERRINA DE ALMENDRA TIERNA Y TRUFAS CON BROCHETA DE CHIPIRONES

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

100 g. de trufa confitada con aceite de oliva (pág. 210)  
130 g. de almendras tiernas mondadas  
215 g. de agua de mar  
4 hojas de gelatina  
50 g. de nata montada

### PARA LA GUARNICIÓN

4 manojos de hojas de perejil  
4 alcachofas pequeñas  
40 almendras tiernas mondadas  
48 chipirones  
8 brochetas  
8 cucharadas de aceite de trufa (pág. 211)

### TERRINA

1- Cortar las trufas a rodajas de 1,5 mm.  
2- Poner a remojar las hojas de gelatina.  
3- Colocar las almendras tiernas en una batidora con el agua de mar, y triturarlas hasta obtener un puré bien fino.  
4- Colocar la gelatina con un poco de agua de mar en un cazo a fuego muy bajo; calentarlo hasta que se funda, enfriar y mezclar con el puré de almendras. Una vez bien mezclado, añadir la nata montada. Sazonar con sal y pimienta.

5- Montar la terrina intercalando capas de mousse de almendra y láminas de trufas como si se tratase de un mil hojas. Una vez montada, colocarla 6 horas en el refrigerador.

### BROCHETAS Y GUARNICIÓN

1- Separar la bolsa de las patas de los chipirones y limpiar la primera con cuidado de no romperla.  
2- Insertar 6 chipirones en cada brocheta.  
3- Pelar la alcachofa dejando solamente el corazón, rociar ligeramente con zumo de limón y cortarla en laminas muy finas.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Desmoldar la terrina y cortarla a tranchas de medio cm. y colocar 2 en cada plato.  
2- Poner al lado de cada trancha las alcachofas, almendras y perejil y sazonar con sal, pimienta y aceite de trufa.  
3- Asar las brochetas de chipirones a la parrilla y colocarlas encima de la ensalada. Rociar con el aceite alrededor.

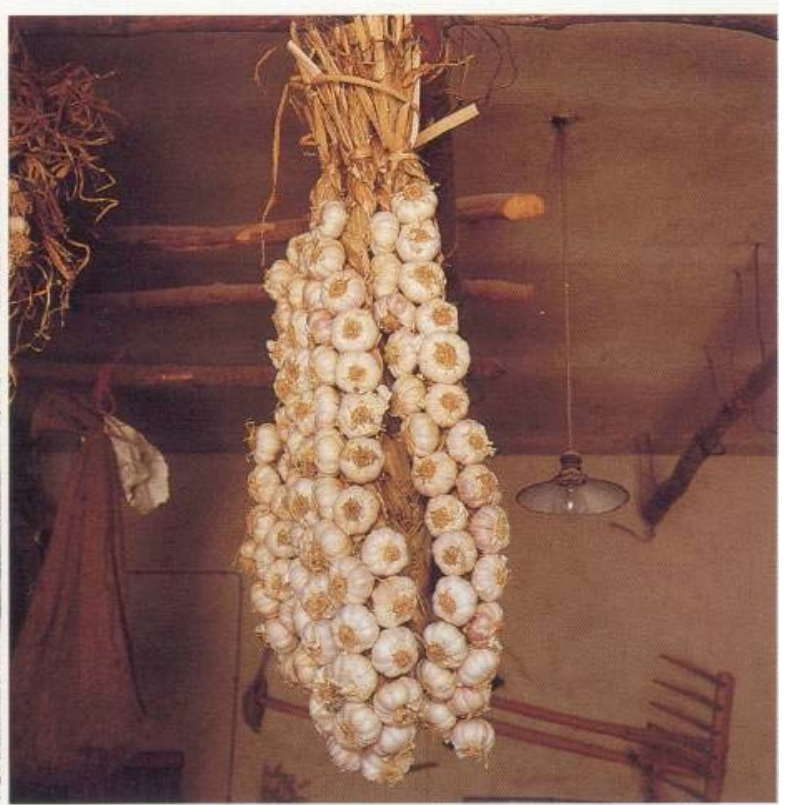
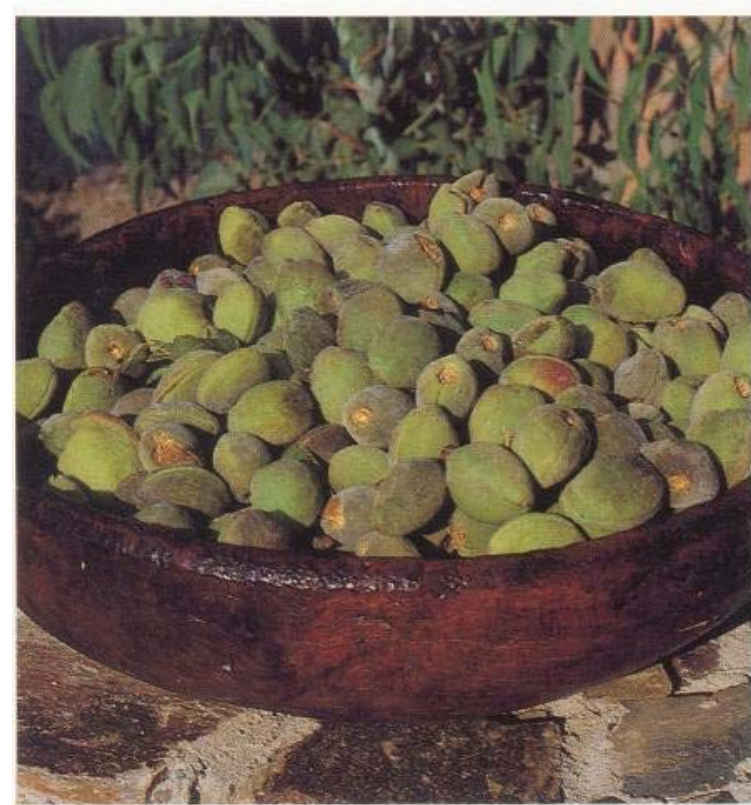








En este ejemplo partiremos de la idea de elaborar una sopa fría de almendras, a la cual le añadiremos ajo, transformándola en un Ajo Blanco moderno, ya que estos dos ingredientes forman parte del plato tradicional andaluz.



Tenemos la idea básica. Ahora buscaremos en este listado de crustáceos y mariscos la guarnición principal para conseguir un plato más completo.

|                 |            |
|-----------------|------------|
| CALAMARES       | CIGALAS    |
| CAÑAÍLLAS       | CHIPIRONES |
| CANGREJO        | CHOCOS     |
| CANGREJO DE RÍO | COCOCHAS   |
| CARACOLES       | PULPITOS   |
| CENTOLLO        |            |



Pelaremos las cigalas, y como sistema de cocción, escogeremos la parrilla, que respeta al máximo su sabor y textura naturales. La cigala es un marisco



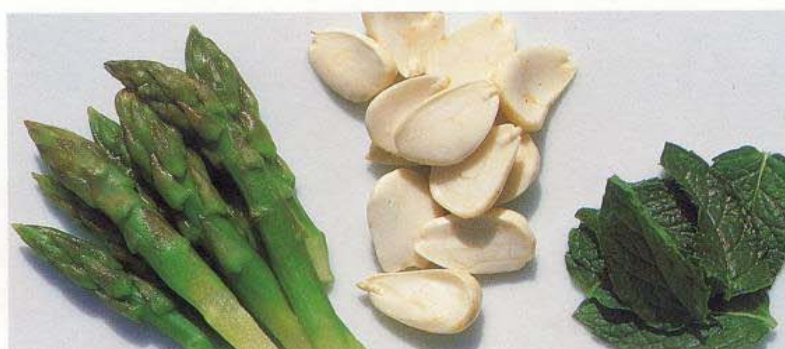
- • • Busquemos en este listado de verduras, hongos y hortalizas uno que pueda ser el compañero ideal.

|                 |                 |            |
|-----------------|-----------------|------------|
| BRÉCOL          | CARDO           | COLIFLOR   |
| BROTES DE SOJA  | CEBOLLA         | COLINABO   |
| BULBO DE APIO   | CEBOLLA TIERNA  | CROSNES    |
| BULBO DE HINOJO | <del>CEPS</del> | ESPÁRRAGOS |
| CAMA-SEC        | COL DE BRUSELAS | FREDOLICS  |
| CALABAZA        | COL LOMBARDA    | REPOLLO    |
| CALABACÍN       | COL MARINA      |            |

- • • Una vez escogidos los ceps, los cortaremos a láminas finas y los saltearemos con aceite de oliva.



- • • Para acompañar prepararemos una ensalada de espárragos verdes, melisa y almendras tiernas. La melisa es una hierba de cocina de un perfume que recuerda al limón, pero relativamente poco utilizada en nuestra cocina.



- • • Un pequeño cordón de aceite de cigalas reforzará el sabor del plato. La base será uno de los mejores aceites: el de oliva arbequina, con denominación de origen Siurana.



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

150 g. de almendras tiernas mondadas  
1,5 dl. de caldo de las cigalas  
1,5 dl. de agua de mar  
8 ajos  
1 dl. de aceite de oliva  
2 cucharadas de vinagre de Jerez  
5 cucharadas de perifollo picado

## PARA LA GUARNICIÓN

3 ceps de 60 g.  
25 cigalas de 50 g.  
5 cucharadas de hojas de melisa  
25 espárragos verdes medianos  
30 almendras tiernas peladas  
2 cucharadas de aceite de ceps (pág. 211)  
1 cucharada de vinagre de Jerez  
2 cucharadas de aceite de cigalas (pág. 211)

## PARA EL AJO BLANCO

1- Colocar en una batidora las almendras tiernas, los dientes de ajo blanqueados, el agua de mar y el caldo de las cigalas. Batir hasta obtener un puré y sin dejar de batir añadir el aceite de oliva. Sazonar con el vinagre y el perifollo picado.

## PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

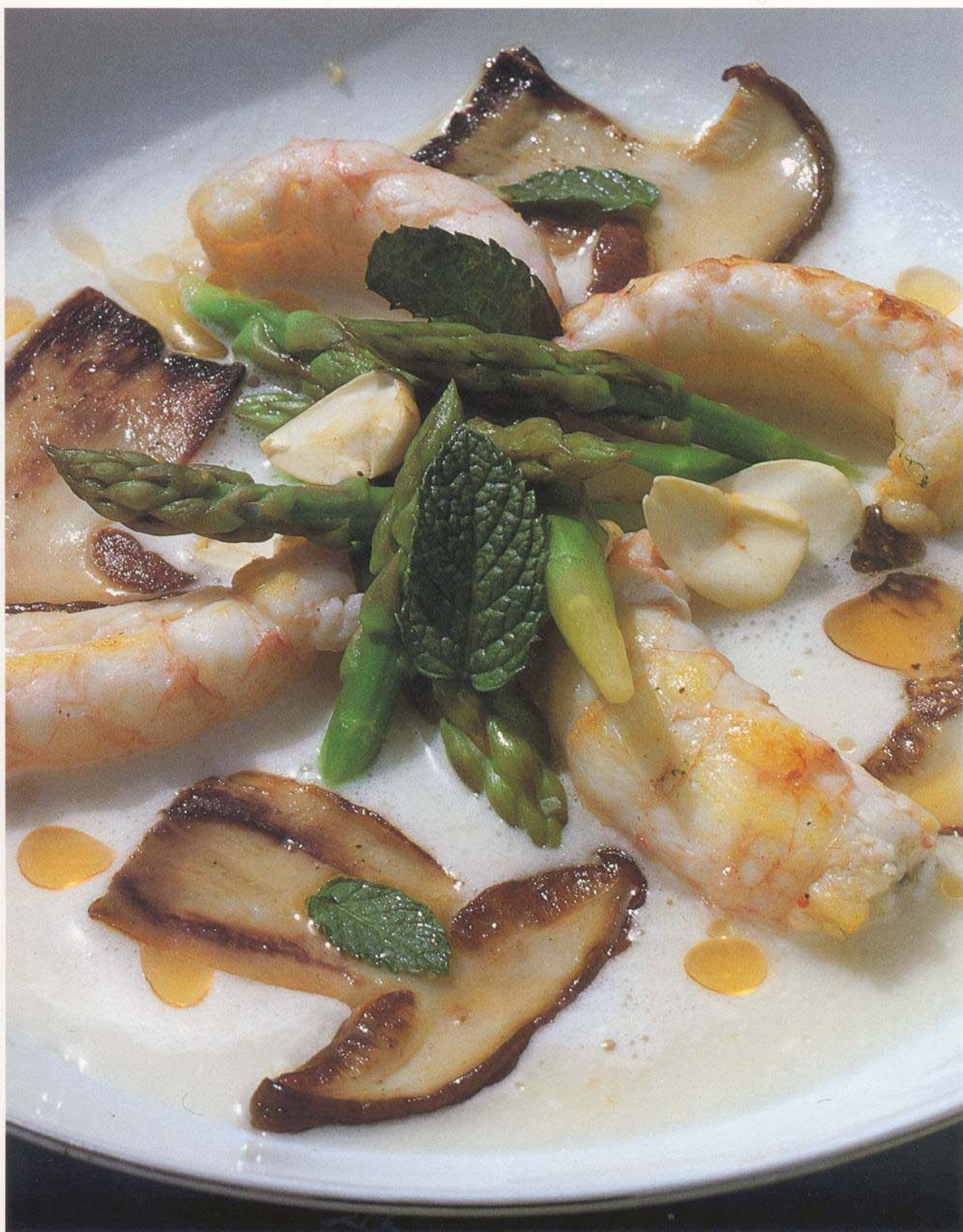
1- Pelar las colas de las cigalas, sacando con cuidado el intestino central.  
2- Mondar la cola de los ceps y cortarlos a rodajas de 3 mm.  
3- Cortar las puntas de los espárragos, pelándolas ligeramente. Hervirlas durante 3 minutos en agua salada, enfriar y escurrir.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Poner a fuego vivo dos sartenes antiadherentes con aceite de oliva, poner en una de ellas las láminas de los ceps y saltear 15 segundos por cada lado; sazonar con sal y pimienta.  
En la otra sartén colocar las cigalas y dorarlas.  
2- Sazonar con el aceite de ceps y el vinagre de Jerez, los espárragos, las almendras y la melisa.  
3- Colocar en el centro de un plato hondo la ensalada de espárragos, melisa y almendras. Vertir el Ajo Blanco alrededor y sobre éste colocar las cigalas y los ceps. Añadir a todo el conjunto un finísimo cordón de aceite de cigalas.







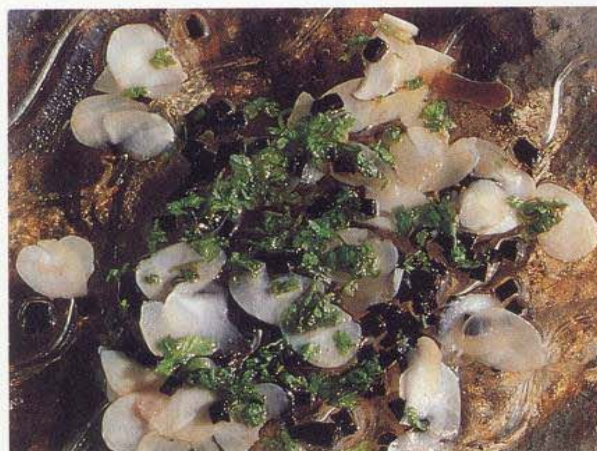


## A PARTIR DE UNA SALSA

Hasta ahora hemos desarrollado todos los platos a partir de una idea o producto básico.

Ahora haremos lo mismo partiendo de una salsa, que será una vinagreta de almendras tiernas.

Tenemos esta salsa, y a partir de sus características, la combinaremos primero con un pescado que buscaremos en este listado:



|             |                 |                  |                   |
|-------------|-----------------|------------------|-------------------|
| AGUJA       | CABALLA         | LUBINA           | RATA              |
| ANGUILA     | CAP-ROIG        | LLUERNA          | RÉMOL             |
| ANGULA      | CORBINA         | MERLUZA          | RODABALLO         |
| ARENQUE     | CONGRIO         | NERO             | SALMÓN            |
| ARGENTINA   | CHERNA          | PAGEL            | SARDINA           |
| ALBACORA    | DENTÓN          | PARGO            | SALMONETE         |
| ATÚN        | DORADA          | PEZ DE SAN PEDRO | SARGO             |
| BACALAO     | ESCÓRPORA       | PEJERREY         | SOLLA             |
| BACALADILLA | GALLINETA       | PEZ ESPADA       | SERRANO           |
| BESUGO      | GALLO           | PESCADILLA       | TRUCHA            |
| BOQUERÓN    | JAPUTA          | PEZ LIMÓN        | TRUCHA ASALMONADA |
| BONITO      | JULIA           | RAYA             |                   |
| CAPELLÁN    | <u>LENGUADO</u> | RAPE             |                   |

Una vez escogido el pescado —el lenguado, común y apreciado—, lo asaremos a la brasa, procedimiento espléndido para mantener su esencia.

A continuación buscaremos la guarnición principal.

Como ya veremos más adelante, soy un entusiasta de los platos de "Mar y Montaña", propios de la cocina catalana, por lo cual seleccionaremos unos menudillos del siguiente listado:

## MENUDILLOS

|             |                  |
|-------------|------------------|
| ALAS        | LENGUA           |
| AMOURETTES  | MOLLEJAS         |
| CABEZA      | MOLLEJAS DE AVE  |
| CARRILLERAS | MANITA           |
| CORAZÓN     | OREJA            |
| CRIDADILLAS | RIÑONES          |
| CRESTA      | SESOS DE CORDERO |
| HIGADILLOS  | <u>TUÉTANO</u>   |

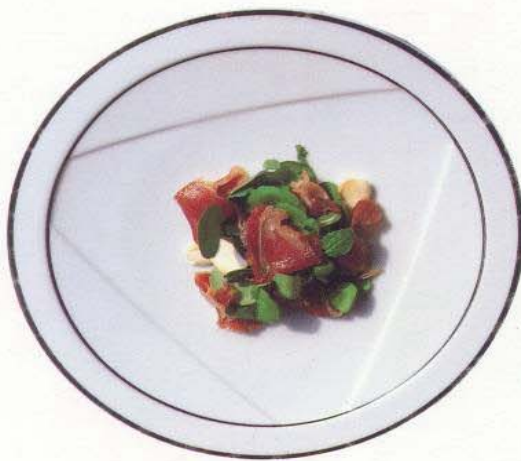




- • • Para combinar el lenguado con los sesos y la vinagreta creo que unos puerros enanos a la parrilla pueden ser la verdura ideal, para dar al plato un contrapunto fresco y ligero. Para darle un toque más veraniego, ya que ésta es la estación de la almendra tierna, una pequeña ensalada sería lo más indicado.



- • • Finalmente, después de pensarlo, creo conveniente elaborarla con berros, jamón y almendra tierna. El complemento ideal para terminar el plato será una salsa de trufas y un puré de hierbas, que acabarán de dar un leve toque de bosque y de campo.





## LENGUADO CON SESOS, PUERROS Y ENSALADA DE BERROS, JAMÓN Y ALMENDRAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lenguados de 200 g.  
2 sesos cocidos (pág. 216)  
32 puerros enanos

### PARA LA ENSALADA

80 g. de almendras tiernas  
4 pequeños manojos de berros  
60 g. de jamón de Jabugo en virutas

### PARA LA VINAGRETA DE ALMENDRA TIERNA

1 trufa de 20 g.  
40 g. de almendras tiernas  
1 cucharada de perifollo picado  
4 cucharadas de aceite de oliva

### PARA LA SALSA DE JUGO DE TRUFAS Y PURÉ DE HIERBAS

4 cucharadas de jugo de trufas  
4 cucharadas de puré de hierbas (pág. 218)  
60 g. de mantequilla

### PREPARACIÓN DEL LENGUADO Y GUARNICIÓN

1- Quitar la piel del lenguado y con la ayuda de unas tijeras cortar la cabeza y las aletas. Limpiar de intestinos y demás.  
2- Cocer durante 1 minuto los puerros pequeños. Dejarlos enfriar y retirar las primeras capas.  
3- Separar en dos lóbulos los sesos cocidos y cortarlos en pequeños escalopes.

### PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

1- Cortar las almendras con la máquina corta fiambres en finas virutas.  
2- Cortar la trufa en pequeños dados.  
3- Mezclar las almendras y la trufa con el perifollo picado y el aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA

1- Colocar el jugo de trufa y el puré en un cazo a fuego bajo y no dejarlo hervir. Con la ayuda de un batidor incorporar la mantequilla.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Asar a la parrilla el lenguado durante 3 minutos por cada lado, procurando que quede de un hermoso color dorado.  
2- Proceder de igual manera con los puerros.  
3- Colocar una sartén a fuego mediano con un poco de aceite de oliva para dorar ligeramente los sesos.  
4- Filetear el lenguado con un cuchillo muy afilado y colocarlo en un plato alargado, poniendo dos filetes en cada lado.  
5- Poner sobre éstos los sesos y puerros.  
6- Aliñar todo el conjunto con la vinagreta de almendras.  
7- Añadir la ensalada de berros, almendras y jamón en medio de los filetes de lenguado y acabar poniendo alrededor la salsa al jugo de trufas.

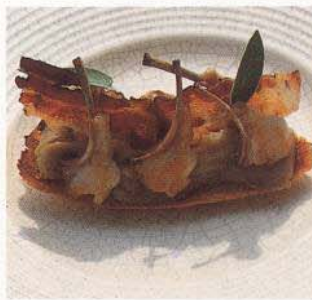






Las tapas constituyen una de las características culinarias de nuestro entorno más próximo. Parece ser que su origen es Andalucía, donde eran, en un principio, una "tapa" –en forma de rodaja de embutido– que se servía en los bares como "protección" del vaso de vino. En esta zona incluso se convirtieron en un sucedáneo de las comidas. En Cataluña, las tapas no están tan enraizadas y se presentan como antesala del almuerzo. En El Bulli sentimos una gran predilección por ellas y las tratamos con sumo cuidado y cariño. Nuestra situación es una ayuda, en este sentido, pues los clientes acuden al restaurante sin prisas, con el tiempo necesario para degustarlas. Yo, personalmente, las adoro, y me parece que son el reflejo de la generosidad y de la calidad de una comida. Muchas de nuestras tapas parecen platos presentados en pequeñas raciones, pero el posible equívoco se resuelve al momento. Tienen consistencia por sí mismas, y en su sencillez son más atractivas. Aquí reside precisamente su esencia, el sentido definitivo de su razón de ser. Éste es el caso, por ejemplo, del Irish-coffee de espárragos y trufas, y de la Crudité de alcachofas.











## LA COCA CON BERENJENA ESCALIVADA, BACON Y COSTILLITAS DE CONEJO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 porciones de coca de pan de 7x3,5 cm.  
4 laminas de bacon  
1 berenjena de 250 g.  
24 costillitas de conejo  
4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

### COCCIÓN DE LA BERENJENA

1- Cortar la berenjena por la mitad y por lo largo y sazonarla con sal.  
2- Calentar el horno a 220°, colocar la berenjena durante 1/2 hora. Retirla del horno.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Asar al horno a 180° las laminas de bacon (tienen que quedar crujientes).  
2- Tostar en el gratinador del horno, por los dos lados, los trozos de coca de pan.  
3- Con la ayuda de una cuchara sopera sacar de la paella 2 "quenelles" de cada media berenjena.  
4- Asar a la parrilla las costillitas de conejo.  
5- Colocar en el plato, de tapa, las rebanadas de coca y poner encima las "quenelles" de berenjena. Encima y en medio disponer las laminas de bacon y, a los lados, las costillitas de conejo. Rociar todo el conjunto con el aceite de oliva virgen.

## TARTA SABLÉ CON PARMESANO, CEBOLLA Y ENSALADA DE HIERBAS FRESCAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g. de sablé al parmesano (pág. 218),  
2 cebollas medianas, 32 laminas de bacon a la pimienta,  
24 mitades de avellanas tostadas,  
24 "rossinyols" pequeños confitados (pág. 210)

### PARA LA ENSALADA

8 hojas de melisa, 1 manojo de hojas de perifollo,  
12 hojas de espliego, unas briznas de hinojo,  
4 hojas pequeñas de salvia, tiras pequeñas de cebollino  
1 cucharada de aceite de oliva, unas gotas de vinagre de Módena

### PREPARACIÓN DEL PASTEL

1- Laminar con un rodillo la masa de sablé con parmesano hasta obtener un grueso de 4 mm.  
2- Cortarlo en 4 rectángulos de 13x6 cm. con la ayuda de un cuchillo afilado.  
3- Pelar la cebolla y cortarla en rodajas finas.  
4- Colocar sobre las tartas las rodajas de cebolla y encima de éstas las laminas de bacon a la pimienta.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar las tartas en el horno a 180°, previamente calentado durante 10 minutos.  
2- Mezclar todas las hierbas y aliñarlas con sal, aceite de oliva y vinagre de Módena.  
3- Colocar en medio de la tarta la ensalada y a su alrededor poner las avellanas y los "rossinyols".



## EL "IRISH-COFFEE" DE ESPÁRRAGOS AL JUGO DE TRUFA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 g. de espárragos verdes
- 4 cucharadas de gelée de jugo de trufas (pág. 214)
- 4 cucharadas de mousse de trufas (pág. 218)
- 4 láminas de trufas de 2 mm.

### PREPARACIÓN

- 1- Cocer en agua salada los espárragos verdes sin pelar durante 3 minutos.
- 2- Pasar los espárragos con un poco de agua de su cocción por la licuadora, hasta obtener una fina sopa.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Colocar en una copa fría una cucharada de gelée con jugo de trufas y guardarla en la nevera.
- 2- Calentar la sopa en una cacerola a fuego bajo; sazonarla con sal.
- 3- Vertir con cuidado la sopa sobre la gelée de trufas; poner una cucharada de mousse de trufas encima y coronar con una rodaja de trufa.

## LOS DÁTILES DE MAR EN GELÉE CON SOPA FRÍA DE HINOJO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 20 dátiles, 1 bulbo de hinojo,
- 50 g. de oreja cocida (pág. 216)
- 1 ramito de hierba de los Canónigos limpias
- 2 cucharadas de "moixernons" confitados (pág. 210)
- 50 g. de hinojo fresco en finas escalopas
- 1 hoja de gelatina

### PREPARACIÓN DE LOS DÁTILES Y DE LA GELÉE

- 1- Colocar los dátiles en un cazo con 1/2 dl. de agua a fuego vivo y mantenerlos hasta que se abran. Una vez abiertos retirarlos del fuego, sacar las conchas y colar el agua de cocción.
- 2- Poner la hoja de gelatina en remojo y una vez esté blanda añadir el agua de cocción de los dátiles. Guardar en la nevera.
- 3- Colocar los dátiles de mar en una rejilla e ir napando con la gelatina uno a uno hasta bañarlos.
- 4- Con el resto de gelatina napar el plato donde serviremos la tapa formando un círculo. Guardar en la nevera.

### PARA LA SOPA DE HINOJO

- 1- Cortar el hinojo en siete u ocho trozos y hervirlos en agua salada durante 10 minutos. Una vez pasado este tiempo escurrir y pasarlo por la licuadora con un poco del agua de su cocción. Guardar en la nevera.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Cortar la oreja en doce escalopas pequeñas; aliñar, junto con la hierba de los canónigos y el hinojo fresco, con el aceite de "moixernons", sal, pimienta y un chorrito de vinagre de Jerez. Montar por capas, formando una especie de pequeño mil hojas con la oreja, la hierba de los canónigos y los "moixernons".
- 2- Colocar encima del círculo de gelée los dátiles napados y alrededor dos cucharadas soperas de hinojo. Colocar en medio el mil hojas de ensalada y decorar con hinojo.

### NOTA

Se puede sustituir la ensalada por un pequeño guisado o ragú caliente de mini hinojo, oreja y trompetas de la muerte.



## EL MATÓ CON AMAPOLA AL TOMATE FRESCO Y ANCHOAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 trozos de mató de 20 g.  
4 filetes de anchoas de L'Escala  
20 piñones tostados al horno  
1 cucharadita de albahaca en aceite (pág. 211)

### PARA EMPANAR

1 cucharadita de semillas de amapola  
1 cucharadita de cebollino

### PARA MACERAR LA ANCHOA

1 cucharada de cebollino picado  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de vinagre de Jerez

### PARA EL TOMATE CONFITADO

1 tomate maduro  
2 cucharadas de aceite de oliva  
sal  
pimienta  
azúcar

### PREPARACIÓN DEL TOMATE

1- Quitar el pedúnculo al tomate y sumergir el tomate unos segundos en agua hirviendo; enfriar y quitar la piel con un cuchillo afilado.  
2- Cortar el tomate a rodajas finas.

3- Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego vivo, echar las rodajas de tomate y dejarlas 10 segundos por cada lado; sazonar con sal, pimienta y azúcar y guardar en la nevera, dejándolo macerar.

### MACERACIÓN DE LAS ANCHOAS

1- Mezclar todos los ingredientes de la maceración en un bol con la ayuda de un batidor.  
2- Vertir la maceración sobre las anchoas y dejarlo 5 minutos.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- "Empanar" por un solo lado los trozos de mató con las semillas de amapola y el cebollino picado.  
2- Colocar en el centro de un plato de aperitivo el tomate confitado.  
3- Calentar una sartén a fuego vivo con un chorrito de aceite de oliva, echar en ella el mató por el lado empanado y dejarlo 15 segundos; ponerlo en el plato encima del tomate.  
4- Poner alrededor la albahaca confitada y los piñones. Colocar encima del mató los filetes de anchoa marinados.

### NOTA

Se puede acompañar el aperitivo con tres gambitas salteadas en aceite de oliva.



## LAS CIGALAS CON CEPES

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 cigalas de 80 g., 2 ceps de 80 g., 32 ajos tiernos, 15 g. de mató

### PARA LA VINAGRETA

2 cucharadas de aceite de ceps (pág. 211),

1 cucharada de vinagre de Módena,

1 cucharada de cebollino picado, sal

### PREPARACIÓN DE LAS CIGALAS

1- Pelar las cigalas, quitando el intestino central.

2- Limpiar los ceps con un paño húmedo, separando el sombrero del tronco (este servirá para la elaboración de otro plato).

3- Cortar el sombrero del cep a escalopas finas.

4- Colocar una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite de oliva, añadir los ceps y dejarlos 5 segundos (el tiempo necesario para que se vuelvan flexibles).

5- Envolver cada cigala con las laminas de los ceps, con mucho cuidado de que queden unidas. Sazonar con sal.

### PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

1- Quitar las primeras capas de los ajos tiernos y colocarlos en una cacerola con agua fría a fuego alto; dejar hervir 1/2 minuto y enfriar.

2- Cortar el mató a daditos de 1/2 cm.

### PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

1- Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta en un bol.

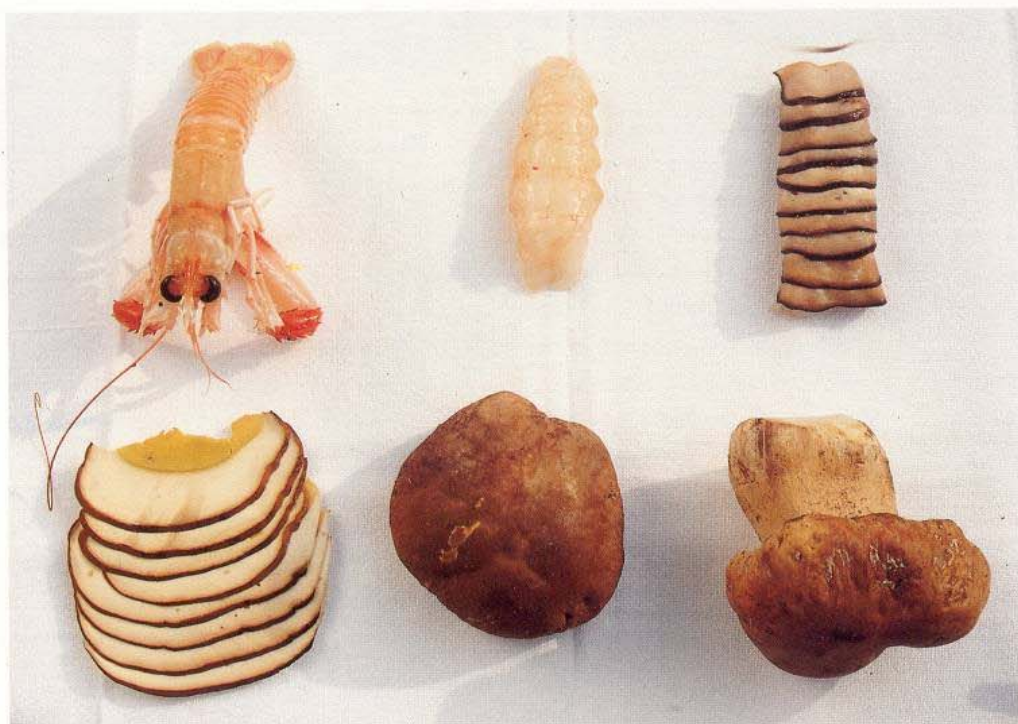
### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Mezclar la vinagreta con los daditos de mató.

2- Asar a la parrilla los ajos tiernos.

3- Colocar una sartén a fuego vivo con una cucharada de aceite de oliva; añadir las cigalas y dorarlas por ambos lados.

4- Colocar en un plato de tapas los ajos tiernos, formando una pequeña "araña", poner en el centro la cigala y salsear alrededor.



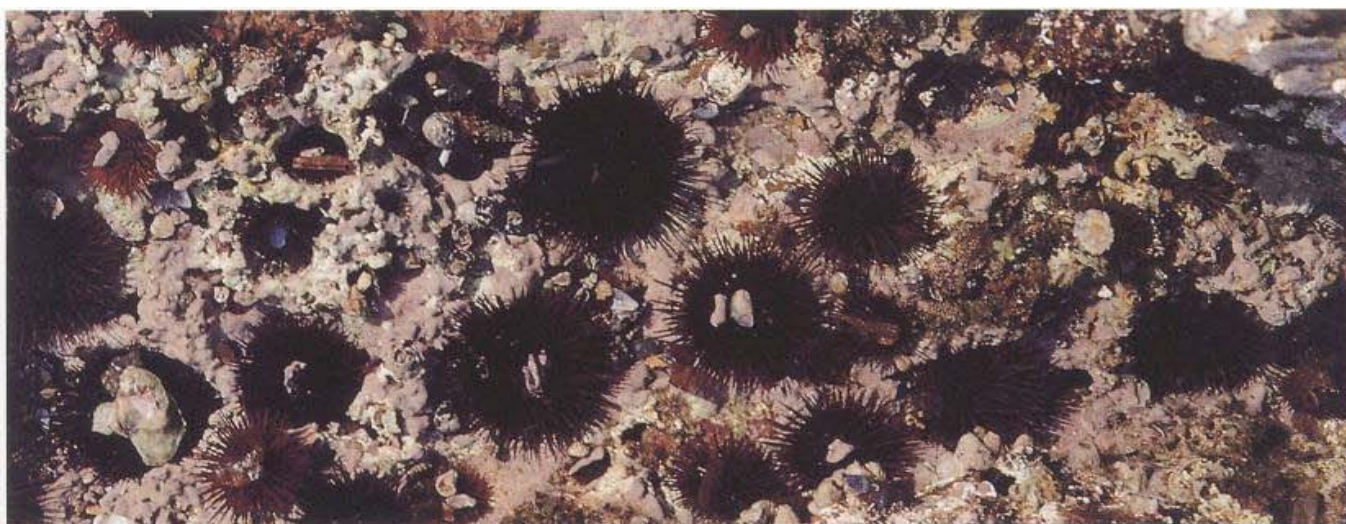






Los erizos de mar (llamados, en catalán, "garotes") son particularmente apreciados en la Costa Brava, de Cadaqués a Blanes. Los mejores son los de roca; los de "sorral" o "alguer" no suelen estar tan llenos. La parte que de ellos consumimos es el coral interior, de un color, aspecto y sabor diferentes según se trate de un macho o una hembra, según su procedencia, etc. La no comestibilidad de alguna clase de erizo de mar, pues, no depende del sexo (como se creía tradicionalmente), sino de la especie. Los erizos marrones o violáceos (sin llegar al color negro) de la Costa Brava tienen un *bouquet* inigualable. Por eso los pescadores, tradicionalmente, los consumen al natural, si acaso con el acompañamiento de pan o coca, vino, butifarra y ajos y cebollas tiernas. La "Garotada" es una degustación clásica a base de erizo que se practica, normalmente, a pie de playa. Los occitanos enseñaron a los parisienses el arte de comer erizos o *oursins* (del occitano *orsin*). De esta manera, tanto en Francia como en Cataluña, los erizos de mar gozan de un gran prestigio gastronómico y son la base de platos diversos como sopas, revueltos, salsas, gratinados, etc.

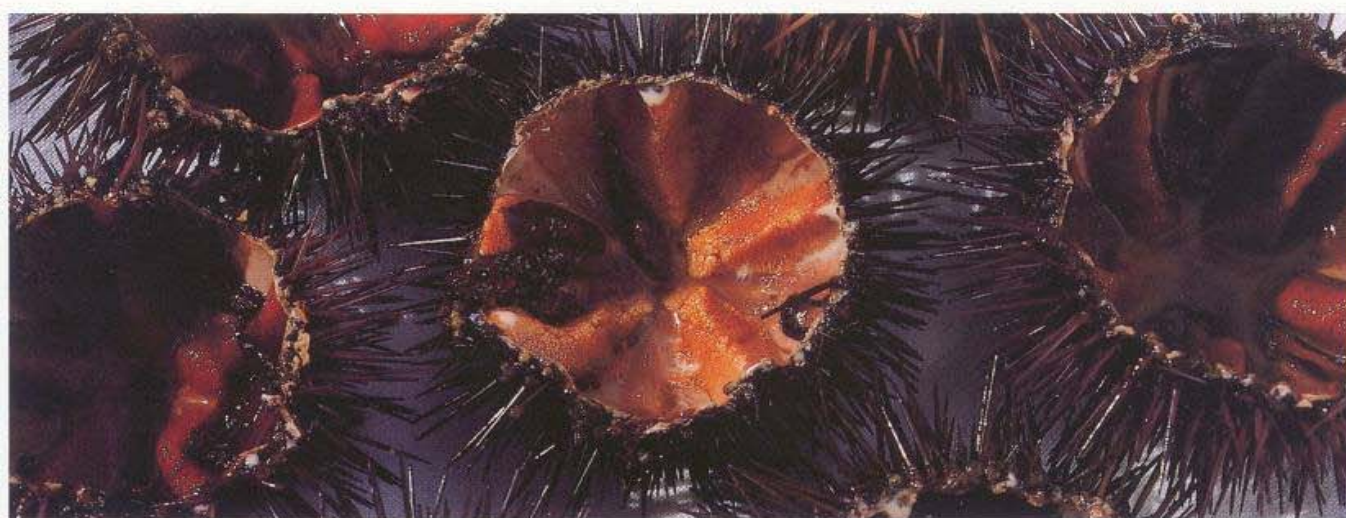




*En El Bulli los erizos de mar vienen directamente de cala Montjoi, una zona en la que son excelentes y que se encuentra situada justo delante del restaurante.*



*Hay que consumir los erizos recién pescados si se degustan al natural. Si se quieren cocinar ligeramente, tal como veremos en las páginas siguientes, hay un pequeño truco, que consiste en "matarlos" con agua hirviendo durante 20 segundos.*



*La magia de los erizos consiste en el hecho de que cada uno tiene una presencia y un sabor diferentes.*



## LOS ERIZOS DE CALA MONTJOI EN GELÉE DE CEPES

### INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS

12 erizos de mar, unas ramitas de hinojo fresco

### PARA LA MOUSSE

2 erizos, 125 g. de jugo de ceps (pág. 219),  
1/2 hoja de gelatina, 1 cucharada de nata montada,  
1 cucharada de perifollo picado

### PARA LA GELÉE

1 dl. de jugo de ceps, 1 dl. de agua de erizos,  
1 hoja de gelatina

### PREPARACIÓN DE LOS ERIZOS

1- Abrir los erizos de mar con unas tijeras adecuadas y sacar con cuidado las yemas de su interior. Reservarlos en la nevera.

### PREPARACIÓN DE LA GELÉE

1- Poner a remojar la hoja de gelatina en agua fría.  
2- Colocar la hoja de gelatina remojada con una cucharada de jugo de ceps y calentar sin que hierva. Una vez disuelta, mezclarla con el resto del jugo de ceps y el agua de los erizos. Guardar en la nevera.

### PREPARACIÓN DE LA MOUSSE

1- Abrir los erizos y quitar con cuidado las yemas de su interior.  
2- Poner a remojar la 1/2 hoja de gelatina en agua fría.  
3- Colocar la gelatina remojada con una cucharada de jugo de ceps y calentar sin dejar que hierva. Mezclarla, una vez disuelta, con el resto del jugo de ceps y dejar enfriar sin dejar que cuaje del todo.  
4- Mezclar la gelée de ceps con las yemas de los erizos, la nata montada y el perifollo picado.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar una cucharada de mousse en un plato hondo pequeño y dejar enfriar en la nevera. Encima de cada una poner las yemas de erizo y napar ligeramente con la gelatina de ceps y erizos. Decorar con ramitas de hinojo fresco.

### NOTA

Se puede enriquecer el plato con unos daditos de ceps crudos.

## LOS ERIZOS DE MAR GRATINADOS

### PARA 4 PERSONAS

8 erizos de mar

### PARA LA SALSA

2 cucharadas de agua de erizos,  
1 cucharada de jugo de trufas,  
1 cucharada de puré de hierbas (pág. 218),  
1 cucharada de nata montada, 10 g. de mantequilla

### PREPARACIÓN DE LOS ERIZOS

1- Abrir los erizos con unas tijeras adecuadas y sacar con cuidado las yemas de su interior. Limpiar 4 de los caparazones más bonitos y reservarlos.

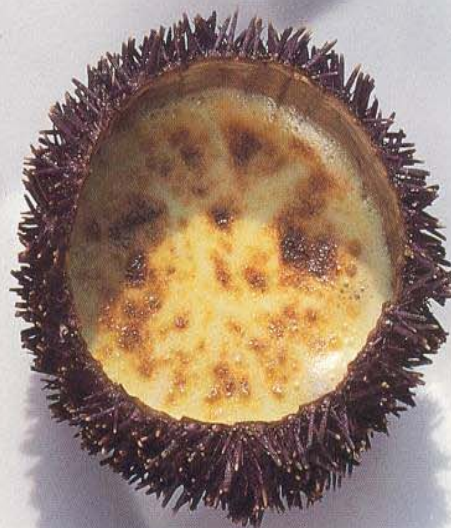
### PREPARACIÓN DE LA SALSA

1- Colocar en un cazo a fuego lento el agua de los erizos, el jugo de las trufas y el puré de hierbas. Con la ayuda de un batidor y sin dejarlo hervir, incorporar la mantequilla y la nata montada. Sazonar con sal y pimienta.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar en cada caparazón de erizo vacío 12 yemas y salsear hasta cubrirlo. Gratinar ligeramente en el grill del horno.  
2- Poner el erizo gratinado en un plato de aperitivo encima de un lecho de sal gruesa o de algas.







## LA MOUSSE DE TRUFAS CON SU GELÉE Y ENSALADA DE PASTA FRESCA Y JAMÓN

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 rodajas de trufa de 5 mm.  
4 cucharadas de mousse de trufa (pág. 218)  
3 cucharadas de gelée al jugo de trufa (pág. 214)  
1 nabo pequeño

### PARA LA SALSA

2 cucharadas de jugo de trufa  
2 cucharadas de aceite de trufa (pág. 211)  
2 cucharadas de perifollo picado

### PARA LA ENSALADA

20 g. de jamón de Jabugo  
30 g. de spaghetti  
5 g. de trufa  
4 cucharaditas de hojas de perifollo  
4 cucharadas de aceite de trufa a la grasa de jamón  
(pág. 211)

### PREPARACIÓN DE LOS "BOCADITOS" DE TRUFA Y NABO

1- Elaborar unos "bocaditos" poniendo entre dos rodajas de trufa la mousse de trufa con la ayuda de una cuchara caliente.

2- Pelar el nabo, hervirlo en agua caliente durante 20 minutos, escurrirlo y cortarlo a daditos de 0,5 cm.

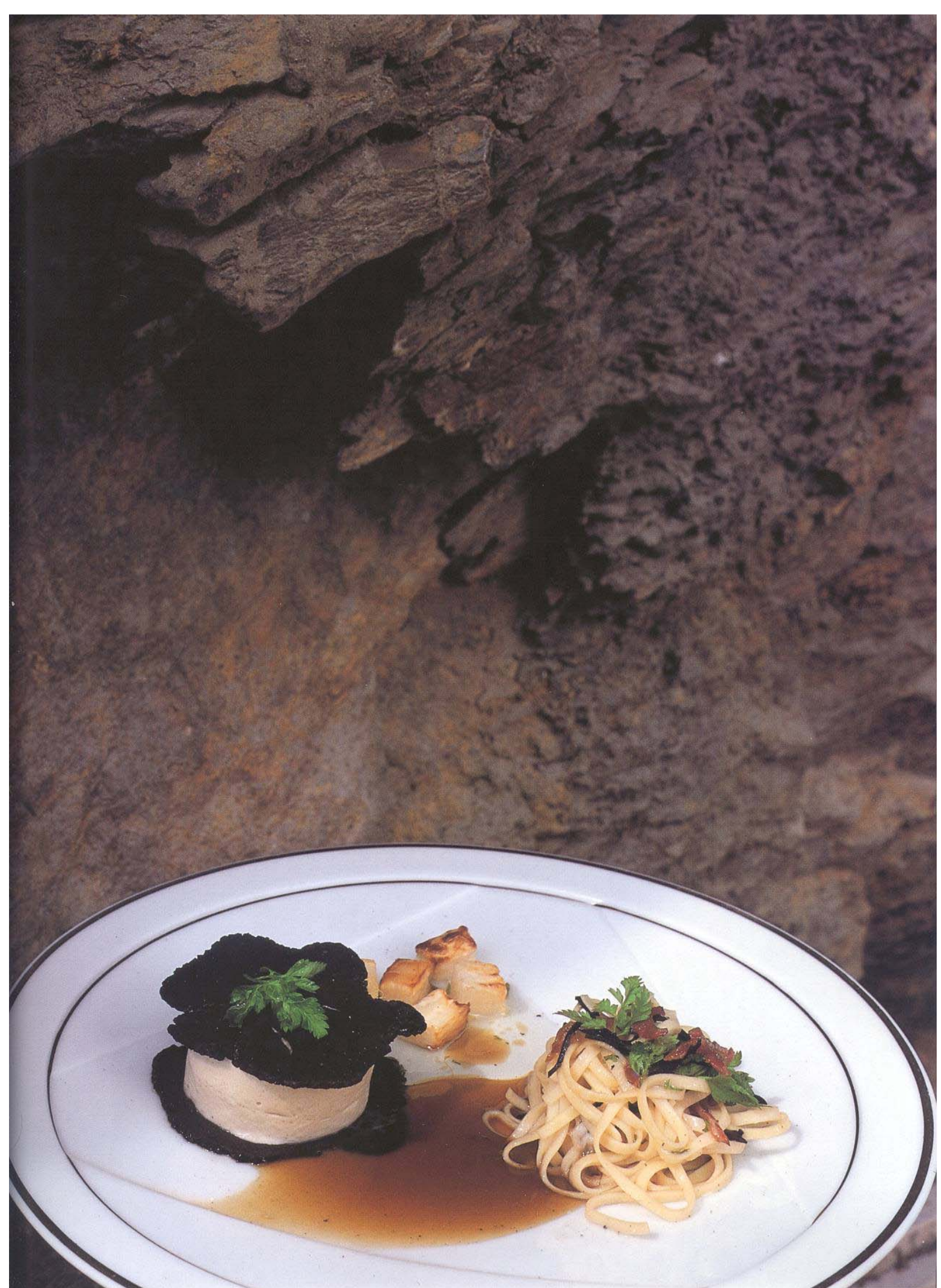
### PREPARACIÓN DE LA ENSALADA

1- Cortar el jamón y la trufa en juliana.  
2- Hervir la pasta en abundante agua salada y un chorro de aceite de oliva. Enfriar y escurrir.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar una sartén a fuego medio con una cucharadita de aceite de trufa. Añadir los daditos de nabo y dorarlos ligeramente; dejarlos entibiar y añadir el resto de aceite de trufa, el jugo de trufa y el perifollo picado.  
2- Mezclar la pasta, el jamón, las hojas de perifollo y la trufa; aliñar con el aceite de trufa con grasa de jamón, sal y pimienta.  
3- Colocar a un lado del plato la ensalada de pasta y al otro el "bocadito de trufa"; poner los daditos de nabos alrededor de éste con la salsa y la gelée al jugo de trufas.







**INGREDIENTES PARA 8 CUCHARADAS**

80 g. de caviar  
8 cucharadas de gelée de jugo de mejillones (pág. 214)  
4 cucharadas de gelée de manzana (pág. 214)  
1 manzana

**PREPARACIÓN**

1- Cortar la manzana a dados pequeños y rociarlos ligeramente con zumo de limón.  
2- Colocar 10 g. de caviar en cada cuchara y cubrir con la gelée de jugo de mejillones, que previamente habremos dejado a punto de napar.

**ACABADO Y PRESENTACIÓN**

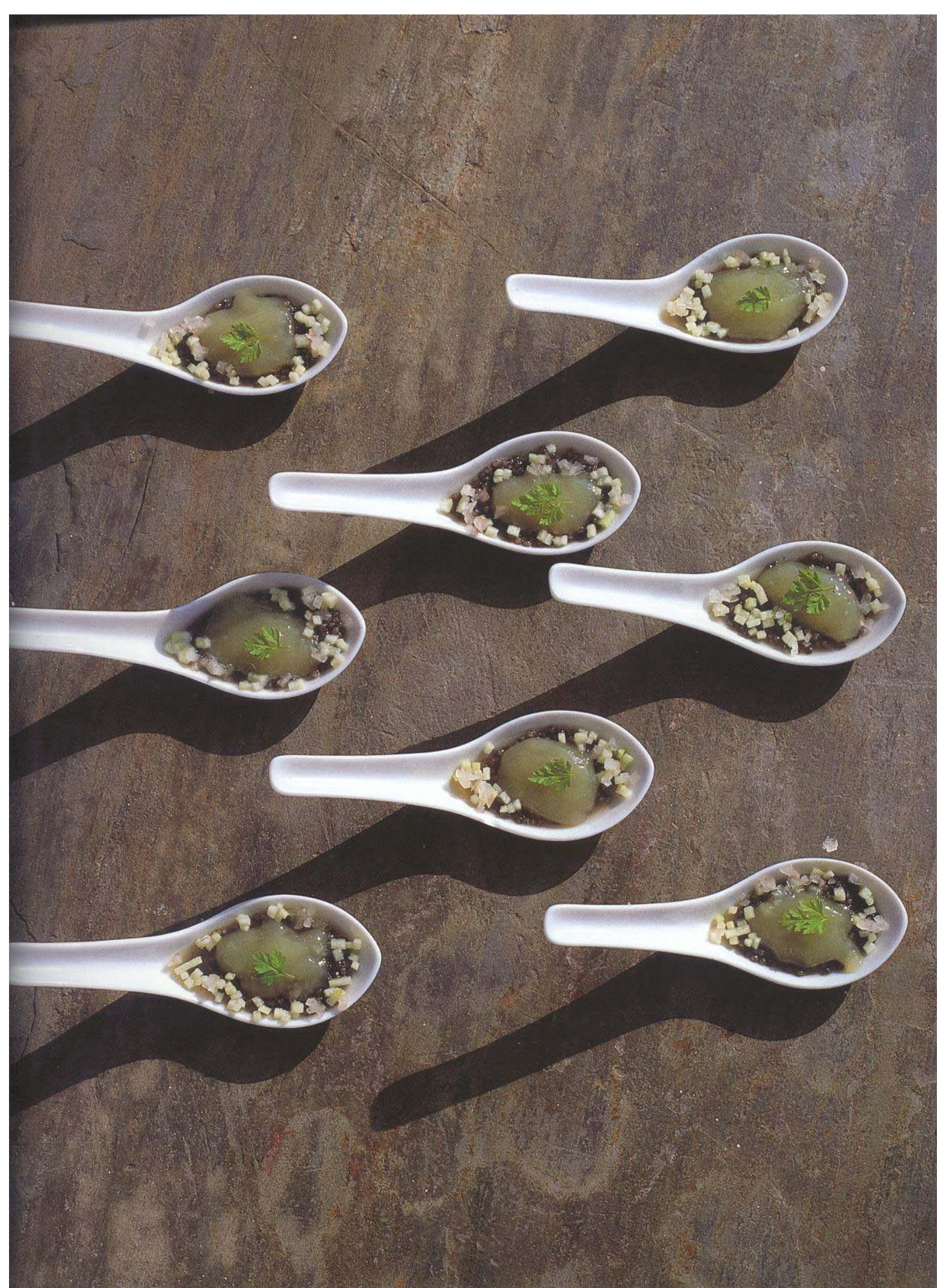
1- Cubrir el centro de cada cuchara con un pequeño "bouquet" de gelée de manzana y colocar los daditos de manzana alrededor; servir muy frío.

**NOTA**

Se puede acabar el plato, si se desea, con una pequeña "quenelle" de crema doble.









## EL SALPICÓN DE SESOS Y LANGOSTINOS, CON EL GRATÉN DE TOMATE A LA HIERBABUENA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 langostinos
- 1 seso cocido (pág. 216)
- 6 cucharadas de vinagreta de esencia de langostino y hierbabuena (pág. 212)

### PARA LA GUARNICIÓN DEL SALPICÓN

- 2 cucharadas de habitas peladas
- 4 mini hinojos
- 2 cucharadas de setas confitadas (pág. 210)
- 4 escalonias pequeñas
- 8 puntas de espárragos pequeños
- 1 cucharada pequeña de brotes de coliflor

### PARA EL GRATÉN

- 1 tomate maduro
- 1 cucharada de nata montada
- 1 cucharada de hierbabuena picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de esencia de langostinos (pág. 218)

### PREPARACIÓN DEL GRATÉN DE TOMATES

- 1- Mondar el tomate y cortarlo a rodajas finas, colocarlo en unos pequeños platos de tapa y sazonarlo con sal y pimienta.
- 2- Mezclar la nata montada con el aceite de oliva, la hierbabuena picada y la esencia de langostinos.

### PREPARACIÓN DEL SALPICÓN

- 1- Pelar los langostinos quitando el intestino central. Hacer un pequeño corte en el cuerpo sin llegar a la cola.
- 2- Separar los dos lóbulos del seso y cortarlos a escalopas pequeñas.
- 3- Cocer los espárragos en agua salada durante 2 minutos. Enfriar y escurrir.
- 4- Quitar las primeras capas de los mini hinojos y hervirlos durante 4 minutos. Enfriar y escurrir.
- 5- Colocar las escalonias en un cazo con agua. Mantenerlas hirviendo unos 5 minutos. Enfriar, escurrir y pelar.
- 6- Macerar las escalopas de seso, las habitas peladas, los espárragos, las setas confitadas, las escalonias y la coliflor con la vinagreta de esencia de langostinos.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Colocar una sartén con una cucharada de aceite de oliva a fuego fuerte, añadir los langostinos y dorar ligeramente.
- 2- Poner decorativamente todos los ingredientes del salpicón en el plato y colocar el langostino en el centro.
- 3- Napar ligeramente el preparado de tomate con la salsa y gratinar en el grill del horno, previamente calentado.
- 4- Servir los dos platos a la vez formando así un armonioso frío-caliente.







## LA SEPIA CON TUÉTANO Y ACEDERAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 sepias de unos 50 g.
- 80 g. de tuétano de ternera blanqueado (pág. 216)
- 20 g. de harina
- 1 manojo de acedera
- 60 g. de "llenegues" blancas (higróforos)

### PARA LA GUARNICIÓN

- 4 rebanadas bien finas de coca
- 40 g. de tuétano de ternera blanqueado (pág. 216)
- 20 g. de parmesano en virutas
- 4 hojas de acedera

### PREPARACIÓN DE LA SEPIA

- 1- Limpiar las sepias vaciando su interior, procurando que no se rompan ni deformen.
- 2- Cortar 4 rodajas de tuétano de 2 cm. y picar el resto para el relleno.
- 3- Limpiar y lavar las "llenegues" blancas; cortarlas a dados pequeños.
- 4- Cortar la acedera en una fina juliana.

### PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

- 1- Tostar las rebanadas de coca en el grill del horno.
- 2- Cortar el tuétano de ternera en 4 rodajas.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Colocar una sartén a fuego fuerte con unas gotas de aceite; añadir las setas y dorarlas ligeramente. A continuación añadir la acedera en juliana y el tuétano picado. Sazonar con sal y pimienta y retirar de la sartén.
- 2- Poner una hoja de acedera sobre la coca y colocar en un extremo las virutas de parmesano.
- 3- Asar a la parrilla las sepias y las 8 rodajas de tuétano previamente enharinadas.
- 4- Rellenar las sepias con el picadillo de setas, acedera y tuétano; colocarlas en un plato. Poner encima una rodaja de tuétano asado a la parrilla. Acabar el plato poniendo la otra rodaja de tuétano encima de la coca y colocarla al lado de la sepia.

### NOTA

Personalmente me gusta este plato sin salsa. Pero si se desea poner, sobre todo que no sea grasa, para que el plato no sea demasiado pesado. Un jugo de carne con pasas de Corinto pasado por la batidora y colado puede servir.







## EL ATÚN MARINADO A LA ANCHOA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

80 g. de atún en un trozo, 40 piñones, 4 manojos de ensalada limpios y lavados, 4 rebanadas de pan de 3 cm. de diámetro, 2 filetes de anchoas

### PARA LA VINAGRETA

3 filetes de anchoas, 1 cucharada de hojas de albahaca, 8 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de zumo de limón

### PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

1- Pasar todos los ingredientes por una batidora hasta obtener una vinagreta bien lisa.

### PREPARACIÓN Y ACABADO

1- Colocar el atún en el refrigerador durante 6 horas.  
2- Tostar, en el grill del horno, las rebanadas de pan por ambos lados.

3- Cortar los dos filetes de anchoas en una juliana gruesa.

4- Cortar el atún en la máquina de cortar fiambres en escalopas finas casi transparentes y colocarlas en un plato bien frío.

5- Mezclar la ensalada, los piñones y aliñar con dos cucharadas de vinagreta.

6- Colocar la juliana de anchoas sobre las rebanadas de pan tostado.

### PRESENTACIÓN

1- Repartir la vinagreta sobre el atún y poner en medio del plato la ensalada y sobre ésta la rebanada de pan tostado con las anchoas.

### NOTA

Se pueden guardar algunos piñones para poner sobre el atún.

## LA BROCHETA DE BONITO Y BACON CON JENGIBRE Y COCO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 trozos rectangulares de bonito de 10 g., 12 láminas muy finas de bacon, 4 cebollas tiernas pequeñas

### PARA LA ENSALADA

1/2 manzana, 1 cebolla tierna, 30 g. de coco fresco pelado

### PARA LA VINAGRETA

10 g. de jengibre confitado al aceite (pág. 210)  
4 cucharadas de aceite de jengibre (pág. 211)  
1 cucharada de zumo de limón  
1 cucharada de cebollino picado, 2 cucharadas de agua de coco

### ELABORACIÓN DE LA VINAGRETA

1- Mezclar en un bol con la ayuda de un batidor el aceite de jengibre, el zumo de limón, el cebollino picado y el agua de coco.  
2- Cortar el jengibre confitado en pequeños bastoncitos y mezclarlos, teniendo mucho cuidado de no romperlos, con la vinagreta.

### ELABORACIÓN DE LA ENSALADA

1- Mondar la manzana y cortarla a cuartos; después en pequeñas escalopas, con la ayuda de un cuchillo afilado.  
2- Cortar el coco en lamas bien finas. 3- Quitar las primeras hojas de la cebolla tierna y cortarlas en finas rodajas.

### ELABORACIÓN DE LA BROCHETA

1- Cocer la cebolla tierna en agua hirviendo durante 1 minuto, enfriar y quitar las primeras capas.  
2- Envolver el bonito con una lámina de bacon.  
3- Pinchar cada brocheta con tres trozos de bonito y terminar con la cebolla tierna.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Aliñar el coco, la cebolla tierna y la manzana con la vinagreta de jengibre.  
2- Colocar una sartén a fuego fuerte con una cucharada de aceite de oliva. Agregar la brocheta y dejar dorar por los dos lados.  
3- Colocar en un plato en capas horizontales la ensalada y poner al lado la brocheta, aliñándola con la vinagreta.











## LA GELÉE DE SARDINAS DE LA COSTA Y OREJA CON CRUDITÉS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 sardinas saladas de la Costa  
60 g. de oreja de cerdo cocida  
1,5 dl. de gelée de oreja (pág. 214)

### PARA LAS CRUDITÉS

1 tomate maduro  
4 cebollas tiernas pequeñas  
1 alcachofa  
4 mini hinojos  
4 ramitas blancas de apio  
4 mini zanahorias  
4 rábanos  
6 cucharadas de aceite de oliva  
3 cucharadas de vinagre de Módena  
1 cucharada de cebollino picado

### PREPARACIÓN DE LA SARDINA Y LA OREJA

1- Cortar la oreja en fina y larga juliana.  
2- Quitar las posibles escamas de la sardina, con un cuchillo afilado levantar los filetes y retirar todas las espinas.

### PREPARACIÓN DE LAS CRUDITÉS

1- Pelar los tomates con un cuchillo afilado; cortarlos por la mitad, quitando las semillas y el agua,

y aplastar ligeramente; con un cortapastas redondo, cortar 4 círculos de 5x5 cm.

2- Quitar las primeras capas de la cebolla tierna y hacer una incisión en la cola en forma de cruz. Dejar una hora en agua fría.

3- Preparar un fondo de alcachofa y cortarlo en 8 trozos.

4- Quitar las primeras capas de los mini hinojos.

5- Pelar las zanahorias y dejarlas con 2 o 3 hojas tiernas.

6- Pelar los rábanos, dejando (ligeramente) algo de piel. Si apetece, se puede dejar alguna hoja tierna.

7- Preparar y refrescar las ramitas de apio.

8- Aliñar todas las crudités junto con la oreja, con sal, pimienta, el cebollino picado, el vinagre de Módena y el aceite de oliva, y dejar macerar durante 5 minutos.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar decorativamente en forma de bouquet todas las crudités y la oreja en un plato. Poner arriba y abajo un filete de sardina salada.

Napar ligeramente con la gelée de oreja.

### NOTA

Si se encuentran, utilizar pequeñas alcachofas moradas del Ampurdán.



## PEQUEÑA COCA DE AGUACATE, ANCHOA Y CEBOLLA TIERNA AL VINAGRE DE MÓDENA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rebanadas de coca muy fina de 10x3 cm., 8 filetes de anchoas de L'Escala, 1 cebolla tierna, 1 aguacate

### PARA LA VINAGRETA

8 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre de Módena, 1 cucharada de perejil picado

### PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

1- Mezclar en un bol, con la ayuda de un batidor, todos los ingredientes de la vinagreta.

### PREPARACIÓN

- 1- Aliñar las anchoas con 4 cucharadas de vinagreta y dejarlas macerar 5 minutos.
- 2- Cortar la cebolla tierna en una fina juliana.

3- Tostar la coca en el grill del horno por los dos lados.

4- Pelar el aguacate y con la ayuda de un pelador elaborar unas virutas.

### PRESENTACIÓN

1- Colocar en un plato ovalado las rebanadas de coca y sobre éstas las anchoas y las virutas intercaladas. Poner encima la cebolla tierna y aliñar con el resto de la vinagreta.

### NOTA

Si la cebolla tierna pica, dejarla 1/2 hora en agua helada. Las anchoas saladas hay que abrirlas y limpiarlas bajo el grifo, quitándoles las espinas.

## LA CRUDITÉ DE ALCACHOFAS Y PARMESANO CON COSTILLITAS DE CONEJO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 alcachofas, 50 g. de queso "Parmiggiano Reggiano", 12 costillitas de conejo, 1/2 limón, 1 dl. de aceite

### PARA LAS PEQUEÑAS CRÊPES DE ALMENDRA

1 huevo, 6 cucharadas de harina, 6 cucharadas de nata, 1 cucharada de almendra fileteada, 1 pellizco de orégano, sal

### PARA LA VINAGRETA DE AJO Y PEREJIL

1 diente de ajo, 1 cucharada de perejil picado, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal

### ELABORACIÓN DE LAS "CRÊPETTES"

- 1- Mezclar en un bol con la ayuda de un batidor, el huevo, la harina y la nata; dejar en reposo 12 horas.
- 2- Extender en una bandeja con revestimiento antiadherente, con la ayuda de un pincel, un poco de masa de las "crêpettes", espolvoreando con una pizca de orégano y unas almendras fileteadas (las "crêpettes" tienen que medir unos 6 cm. de diámetro).
- 3- Cocer al horno previamente calentado a 180° durante 10 minutos; dejar reposar y retirar de la bandeja.

### ELABORACIÓN DE LA VINAGRETA DE AJO Y PEREJIL

1- Colocar en un batidor el diente de ajo, el perejil picado, el aceite de oliva y la sal; triturar hasta que quede bien fino.

### ELABORACIÓN DE LAS ALCACHOFAS Y DEL QUESO PARMESANO

- 1- Con la ayuda de un pelador preparar unas virutas con el parmesano.
- 2- Con las alcachofas preparar unos fondos bien pulidos; cortar a láminas y dejarlos marinar con un poco de zumo de limón y aceite de oliva.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Asar a la parrilla las costillitas de conejo, sazonadas con sal y pimienta.
- 2- Montar en el centro del plato las láminas de alcachofa y las virutas de parmesano, formando un montículo ordenado; tapar con la "crêpette", colocando alrededor las costillitas de conejo y unas cucharadas de ajo y perejil.



## TARTA DE TOMATE Y CALABACÍN AL QUESO DE CABRA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 discos de hojaldre de 10 cm. de diámetro y 2 mm. de grueso, 1 tomate maduro, 1 calabacín pequeño, sal, pimienta, azúcar, 1 pieza de queso de cabra

### PARA EL ACEITE DE HIERBAS

8 cucharadas de aceite de oliva, hierbas aromáticas (romero, laurel, orégano, albahaca)

### PREPARACIÓN DEL ACEITE

1- Mezclar todas las hierbas aromáticas con el aceite de oliva y dejar reposar al menos dos días.

### MONTAJE DE LA TARTA

- 1- Cortar el tomate maduro a rodajas de 1 mm.
- 2- Cortar el calabacín a rodajas de 2 mm.
- 3- Colocar las rodajas de tomate sobre los discos de

hojaldre sin que lleguen al borde. 4- Poner encima del tomate las rodajas de calabacín como si se montase una tarta de manzana. Reservar en la nevera.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Cortar el queso de cabra en finas virutas con la ayuda de un pelador. 2- Untar ligeramente las tartas con el aceite de hierbas con la ayuda de un pincel; sazonar con sal y pimienta. 3- Cocer las tartas en el horno precalentado a 220° durante 10 minutos, hasta que tengan un bonito color dorado. 4- Untar otra vez las tartas con el aceite de hierbas. 5- Colocar en un plato de tapa las tartas y en medio poner las virutas de queso de cabra.

### NOTA

Una buena masa de coca corriente o de pizza puede ser un buen sustituto del hojaldre.

## LA LENGUA DE CORDERO A LA PARRILLA CON PEQUEÑOS SALMONETES AL MAÍZ

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 lenguas de cordero confitadas (pág. 215), 4 salmonetes pequeños, 150 g. de granos de maíz en conserva escurridos, 1 melocotón, 24 espárragos verdes bien finos, 10 cucharadas de vinagreta de soja (pág. 213)

### PREPARACIÓN DE LOS SALMONETES Y LA LENGUA

- 1- Cortar por la mitad las lenguas confitadas.
- 2- Quitar las escamas de los salmonetes y filetearlos con la ayuda de un cuchillo afilado; con unas pinzas sacar las pequeñas espinas centrales.

### PREPARACIÓN DEL MAÍZ

1- Triturar con una batidora 100 g. de maíz, previamente calentado, hasta obtener un puré bien fino. Pasarlo después por un colador.

### PREPARACIÓN DE LA ENSALADA

- 1- Mondar el melocotón y cortarlo por la mitad; quitar

el hueso y cortarlo en finas escalopas. 2- Cortar los espárragos hasta que queden unas bonitas puntas.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Asar a la parrilla las lenguas de cordero hasta que queden de un bello color dorado. 2- Colocar una sartén a fuego vivo con una cucharada de aceite de oliva, poner los filetes de salmonete del lado de la piel. Dejarlos 10 segundos. 3- Mezclar el resto de los granos de maíz, los espárragos crudos y las escalopas de melocotón y sazonar con 4 cucharadas de aceite de soja. 4- Colocar en el plato la ensalada formando un "bouquet" y poner encima la lengua y sobre ésta los filetes de salmonete. Al lado de todo el conjunto colocar el puré de maíz. Salsear con el conjunto de la vinagreta.

### NOTA

Es conveniente utilizar un melocotón de pulpa dura, de los del tipo "de viña".



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 trozos de 40 g. de tuétano blanqueado (pág. 216)  
100 g. de caviar  
un poco de harina

### PARA EL PURÉ DE COLIFLOR

100 g. de manojos pequeños de coliflor  
30 g. de mantequilla  
1/2 dl. de crema de leche

### PREPARACIÓN DEL PURÉ DE COLIFLOR

1- Colocar los manojos de coliflor en un cazo con agua fría a fuego fuerte y dejar hervir durante 2 minutos. Enfriar y escurrir.  
2- Volver a realizar la misma operación pero

dejándolos cocer 30 minutos. Escurrir y triturar con un batidor la mantequilla y la crema de leche hasta obtener un puré muy fino.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Enharinar muy ligeramente el tuétano y asarlo a la parrilla a fuego flojo.  
2- Colocar en un plato dos trozos de tuétano y cubrir totalmente con el caviar.  
Poner al lado una buena cantidad de puré de coliflor.

### NOTAS

Una ensalada de hierba de los canónigos sazonada con sal, zumo de limón y aceite de oliva, con finísimos chips de patata, puede ser un buen complemento.



*Provocación es la palabra que mejor podría definir a Dalí y quizá también podría servir para este plato de tuétano con caviar. Por eso, modestamente, los he unido en la foto de la derecha: por un lado los azulejos de Dalí y, por otro, el tuétano con caviar.*







## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 vieiras  
150 g. de foie-gras

### PARA EL ADEREZO DEL FOIE-GRAS

2 cucharadas de perifollo picado  
2 cucharadas de aceite de oliva

### PARA EL ADEREZO DE LAS VIEIRAS Y LA ENSALADA

4 cucharadas de aceite de trufas (pág. 211)  
10 g. de trufas  
20 avellanas tiernas  
1 cucharadita de pimienta rosa  
1 cucharada de zumo de limón

### PARA LA ENSALADA

8 fondos de alcachofa  
8 láminas de 2 mm. de trufa  
4 pequeños manojos de hojas de perifollo

### PREPARACIÓN DE LAS VIEIRAS Y EL FOIE-GRAS

1- Desconchar las vieiras, lavarlas, limpiarlas y guardar solamente los núcleos.  
2- Cortar los núcleos a láminas de 1 mm.  
3- Cortar el foie-gras a escalopas pequeñas de 1 mm. de grueso y sazonar con pimienta blanca y sal.

### PREPARACIÓN DEL CONDIMENTO PARA EL FOIE-GRAS

1- Mezclar el perifollo picado con el aceite de oliva y reservarlo en la nevera.

### PREPARACIÓN DEL ADEREZO PARA LAS VIEIRAS Y LA ENSALADA

1- Picar finamente las avellanas tiernas y las trufas.  
2- Machacar la pimienta rosa en el mortero.  
3- Mezclar en un cuenco la avellana tierna y la trufa picada, la pimienta rosa, el zumo de limón y el aceite de trufas.

### PREPARACIÓN DE LA ENSALADA

1- Acortar los tallos de las alcachofas y cortar las hojas a un tercio de su altura.  
2- Seguidamente mondar cada alcachofa dándole vueltas como si se tratase de una manzana. Vaciar de pelusa el corazón y seguidamente aderezar estos fondos con zumo de limón.  
3- Cocer los fondos de alcachofa en agua ligeramente acidulada con limón durante 5 minutos. Dejar enfriar en la misma agua.  
4- Cortar los fondos de alcachofa, una vez fríos, en bastoncillos de 4x1 cm.  
5- Cortar las avellanas tiernas en dos mitades.

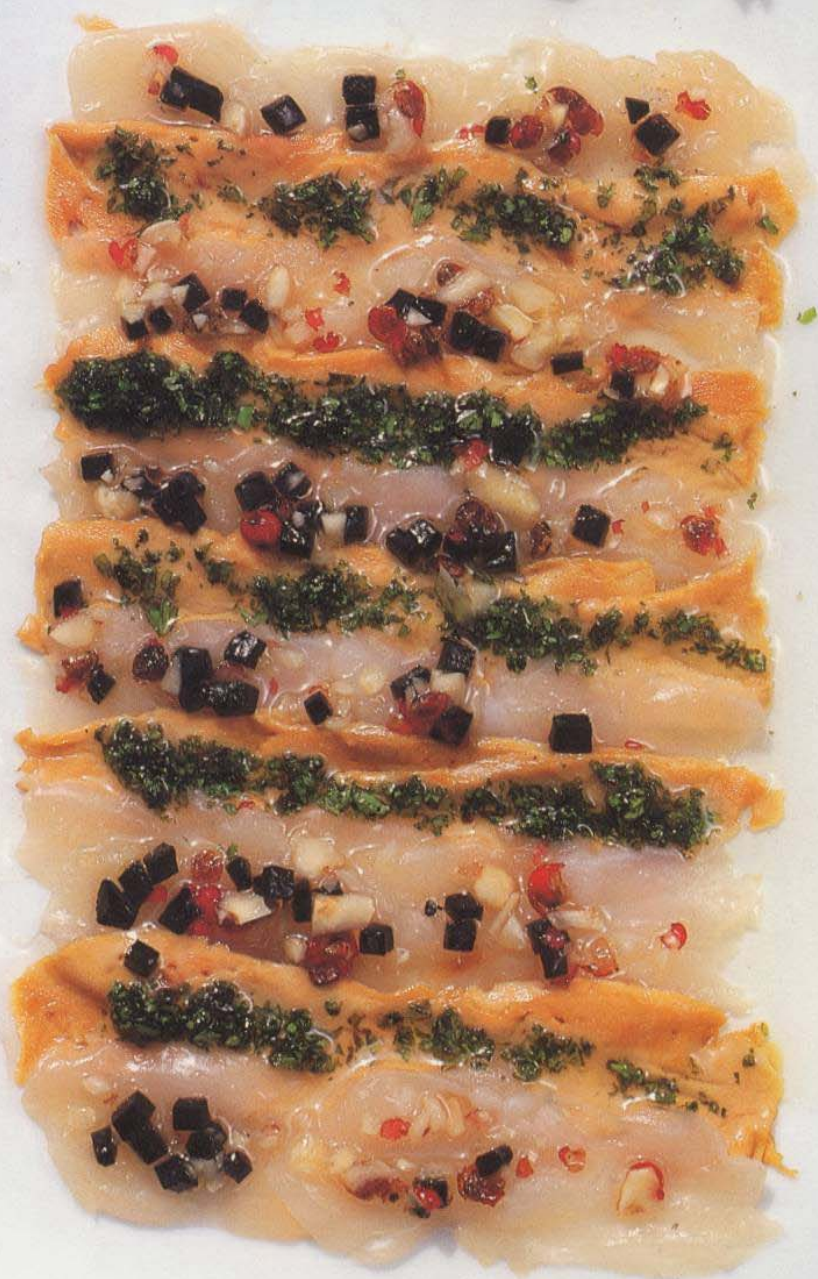
### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- En un plato ovalado intercalar tiras de láminas de vieiras y escalopas de foie-gras. Sazonar todo con sal y el aderezo correspondiente.  
2- Mezclar todos los ingredientes de la ensalada y sazonar con sal y pimienta. Colocar a un lado del plato. Servir muy fría.

### NOTAS

Puede dar buen resultado mezclar alcachofa cruda y cocida en la ensalada.







## TRINCHADO DE BOGAVANTE Y OREJA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 bogavantes de 600 g.
- 90 g. de rovellons botón
- 1 oreja de cerdo cocida (pág. 216)

### PARA EL TRINCHADO

- 8 lonchas de tocino
- 150 g. de patatas mondadas
- 45 g. de hojas de repollo

### PARA LA SALSA

- 50 g. de mantequilla
- 8 cucharadas de jugo de trufas
- 12 cucharadas de caldo de crustáceos (pág. 219)
- 2 cucharadas de perejil picado

### PREPARACIÓN DEL BOGAVANTE

- 1- En un cazo puesto al fuego con agua hirviendo, introducir el bogavante durante 15 segundos. Enfriar y mondar la cola (utilizar las pinzas para otro plato).

### PREPARACIÓN DEL TRINCHADO

- 1- Limpiar las membranas fibrosas de las hojas de repollo.
- 2- En un cazo con agua fría colocar las patatas mondadas y cortadas a trozos y el repollo; dejar cocer durante 3/4 de hora.
- 3- Escurrir y trincar la patata y el repollo con un tenedor, formando pequeñas tortitas de unos 55 g.

### PREPARACIÓN DE LA OREJA Y DE LOS ROVELLONS

- 1- Limpiar los rovellons con un trapo húmedo.
- 2- Cortar la oreja cocida en trozos de 25 g.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA

- 1- Colocar un cazo con la mantequilla a fuego bajo. Dejarla cocer hasta obtener un bonito color avellana. Añadir el jugo de trufas y el caldo de crustáceos, reducir hasta que la salsa quede ligada, y añadir el perejil.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Colocar en una sartén las lonchas de tocino a fuego medio; dejar fundir ligeramente y retirar. Añadir el trinchado y dejarlo dorar por ambos lados.
- 2- Asar a la parrilla la oreja, los rovellons y el bogavante.
- 3- Colocar en el centro del plato el trinchado, y encima, por este orden, los rovellons, la oreja y el bogavante. Salsear alrededor.

### NOTA

Se puede enriquecer con rodajas de trufa, el coral del bogavante o colocando los rovellons y la oreja dentro de la salsa. Realizado de todas estas formas, el trinchado con trufas como ingrediente es fantástico.







## ESCABECHE DE PERDIZ CON LANGOSTA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 perdices vacías y plumadas, 4 langostas de 350 g.,  
1 cebolla, 1 puerro, 1 rama de apio, 1 zanahoria,  
6 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 1 rama de tomillo,  
1 cucharada de pimienta en grano, 1 l. de aceite,  
2 l. de agua, vinagre de Jerez

### PARA EL ACABADO DEL ESCABECHE

8 cucharadas de escabeche  
1 cucharada de puré de hierbas  
2 cucharadas de coral de langosta

### PARA LA GUARNICIÓN

1 calabacín, 1 zanahoria, 8 manojos de coliflor,  
12 dientes de ajo, 12 cebollitas tiernas pequeñas,  
40 g. de setas (rebozuelos, niscalos),  
30 g. de habitas peladas, 12 espárragos

### PREPARACIÓN DE LA PERDIZ EN ESCABECHE

1- Colocar las perdices en abundante agua fría en la nevera durante 12 horas, para desangrarlas.  
2- Poner en un cazo en agua fría la perdiz a fuego mediano. Dejarla cocer 1 minuto. Enfriar y separar los muslos de las pechugas.  
3- Cortar en "brunoise" la cebolla y la zanahoria peladas, la rama de apio y el puerro.  
4- En una cacerola con el aceite de oliva, añadir las verduras cortadas, los dientes de ajo, el laurel y el tomillo. Rehogar a fuego medio durante 10 minutos, añadir las perdices y el agua con los granos de pimienta y la sal.  
Cocinarlo durante 2 horas y media y dejar enfriar.  
5- Una vez frías las perdices, deshuesar las pechugas y los filetes "mignon" de la carcasa y separar los muslos. Pasar el escabeche por un colador y verter sobre la perdiz añadiendo el vinagre de Jerez. Guardar en la nevera al menos 2 días.

### PREPARACIÓN DE LAS VERDURAS PARA LA GUARNICIÓN

1- Cortar a lo largo finas láminas de calabacín y de zanahoria pelada.  
2- Limpiar y lavar las setas, quitar las primeras capas de la cebolla tierna, pelar los espárragos y acortarlos hasta la medida de 6 cm.  
3- Colocar una cacerola a fuego medio con 1/2 l. de escabeche y añadir los dientes de ajo y los manojos de coliflor. Dejar cocer 5 minutos y añadir las puntas de espárragos, las láminas de calabacín, la zanahoria y las setas y cocer 2 minutos más. Añadir las habas y sazonar con sal y pimienta.  
Guardar al menos 1 día en la nevera.

### PREPARACIÓN DE LA LANGOSTA

1- Introducir la langosta en agua hirviendo durante 5 segundos. Enfriar y pelar la cola, cortándola después en cinco trozos.  
2- Colocar una sartén con aceite de oliva a fuego medio. Añadir los trozos de langosta y dorarlos durante 3 minutos.

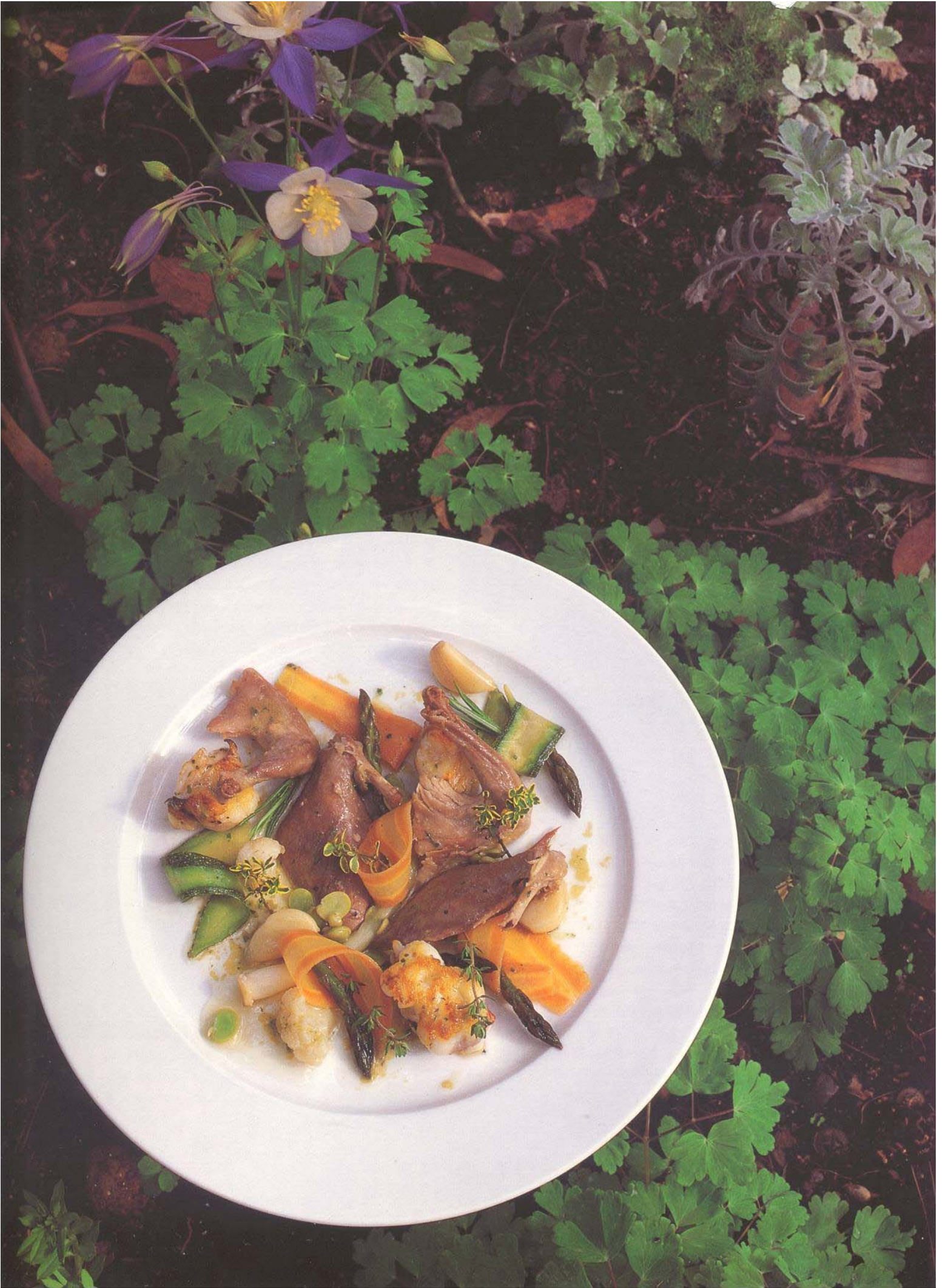
### PRESENTACIÓN

1- Mezclar el coral de la langosta y el escabeche con una batidora. Triturar durante 5 segundos y colocar en un cuenco. Añadir el puré de hierbas.  
2- Cubrir los trozos de langosta con el escabeche y dejar escabechar 1/2 hora.  
3- Colocar decorativamente en un plato las pechugas, los filetes "mignon", las pechugas de perdiz, poniendo alrededor verduras y los trozos de langosta. Salsear todo el conjunto ligeramente.

### NOTA

Este escabeche también se puede elaborar con pichón.







## EL FRÍO-CALIENTE DE MOLLEJAS Y PEQUEÑAS CIGALAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

52 cigalas medianas, 360 g. de mollejas de ternera,  
4 cucharadas de aceite de oliva

### PARA LA SALSA

Las cabezas de las cigalas, 18 cucharadas de aceite  
de oliva, 1 cebolla grande, 3 dientes de ajo,  
1 cucharada de pastís, sal, pimienta

### PARA LA GUARNICIÓN

30 g. de cebollino, 40 g. de coliflor en pequeños  
manojos, 6 cucharadas de vinagreta de trufas (pág. 213)

### PREPARACIÓN DE LAS MOLLEJAS

- 1- Poner a remojar en abundante agua fría las mollejas durante 12 horas en la nevera.
- 2- Con la ayuda de un cuchillo limpiar las mollejas de membranas, nervios y partes gelatinosas y cortar en forma de pequeñas nueces. (Esta última operación es mejor realizarla con las manos).

### PREPARACIÓN DE LAS CIGALAS

- 1- Pelar las colas de las cigalas, quitándoles el intestino central y reservar las cabezas para la salsa.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA

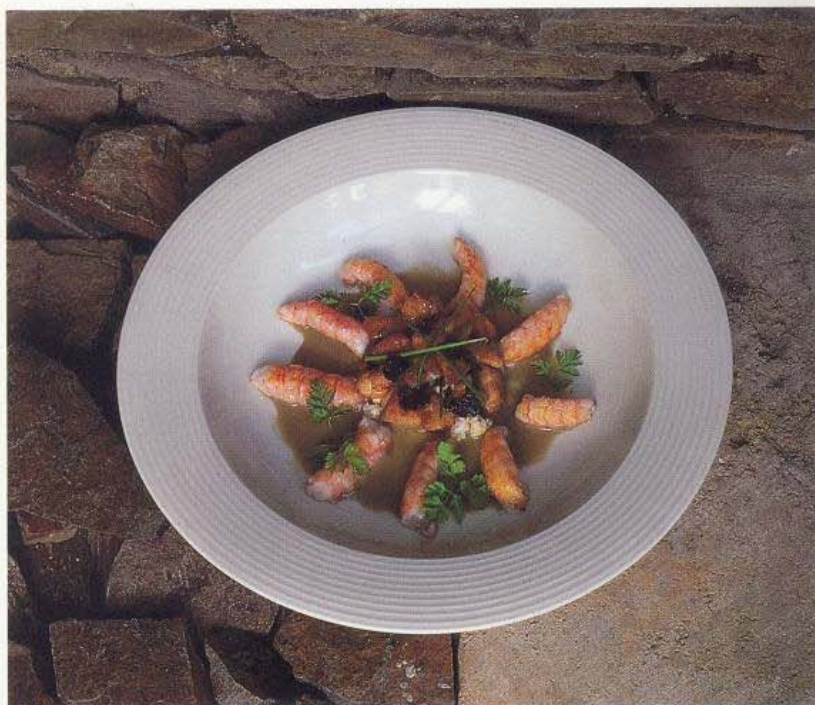
- 1- En una sartén a fuego mediano calentar el aceite, añadir los dientes de ajo y dejar que se doren. Añadir la cebolla, que se habrá cortado en juliana y rehogarla durante 3 minutos. Añadir las cabezas de las cigalas, sazonar con sal y pimienta y mantener al fuego durante 2 minutos. Retirar de la sartén rápidamente para prolongar la cocción de las cabezas.
- 2- Separar las cabezas de las cigalas de la juliana de cebolla, y exprimir las cabezas para sacar el jugo. Guardar la cebolla para la ensalada.
- 3- Extraer la esencia de las cabezas con la ayuda de los dedos y mezclarla con el jugo de cebolla y la cucharadita de pastís. Guardar en la nevera.

### PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

- 1- Cortar el cebollino en bastoncillos de 3 cm.
- 2- Mezclar el cebollino, los manojos de coliflor y la juliana de cebolla. Sazonar con sal y pimienta, dejar macerar con una cucharadita de vinagreta de trufas.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Calentar en una sartén 1 cucharadita de aceite de oliva a fuego vivo, añadir las cigalas, dejarlas 1/2 minuto y guardarlas en la nevera.
- 2- Calentar en una sartén las 4 cucharadas de aceite de oliva a fuego vivo y rehogar las mollejas hasta que tengan un bonito color dorado. Salar y escurrir.
- 3- Colocar en el centro de un plato hondo la pequeña ensalada de cebolla y coliflor. Salsear con la esencia de las cabezas de las cigalas alrededor del plato y colocar encima las cigalas frías.
- 4- En el momento de servir poner las mollejas crujientes sobre la ensalada y rociar éstas con la vinagreta de trufas. Decorar con perifollo.





## MANITAS DE CERDO CON CALÇOTS, ESPARDENYES Y CEPES

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 manitas de cerdo cocidas (pág. 216)  
12 cucharadas de jugo de carne (pág. 217)  
48 "calçots"  
200 g. de "espardenyes"  
4 "ceps" de 80 g.  
1 "crêpinette"  
1 cucharada de aceite de trufa (pág. 211)  
1 cucharada de jugo de trufa

### PARA LA SALSA

12 cucharadas de jugo de "ceps" (pág. 219)  
6 cucharadas de agua de cocción de las manitas  
50 g. de mantequilla  
4 cucharadas de perejil picado

### PARA EL CORDÓN DE JUGO

8 cucharadas de jugo de carne  
10 g. de mantequilla

### PREPARACIÓN DE LAS MANITAS

1- Cocer las manitas (pág. 216). Dejar enfriar y deshuesar completamente con mucho cuidado.  
2- Asar los "calçots" al horno y mondarlos. Rehogarlos con una cucharada de aceite de trufa y añadir una cucharada de jugo de carne y dos de jugo de trufas. Sazonar con sal y pimienta.  
3- Rellenar las manitas con los calçots y envolverlos con la "crêpinette".  
4- Colocar las manitas en un rectángulo de papel de aluminio untado con mantequilla y dos cucharadas de jugo de carne cada manita, cerrarlos en forma de papillote. Dejar cocer una hora al horno a 160°. Cortarlos una vez fríos en cuatro trozos cada uno.

### PARA LA GUARNICIÓN

1- Limpiar las "espardenyes", separando los filamentos de la parte gomosa que los soporta.  
2- Mondar los pies de los "ceps", separándolos de los sombrerillos.  
3- Cortar los pies a escalopas y el sombrerillo en cuatro láminas grandes de 1 cm. de grueso.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA Y DEL CORDÓN DE JUGO

1- Colocar una cacerola a fuego medio con el jugo de los "ceps" y el agua de cocción de las manitas. Reducir a 1/3 y añadir la mantequilla y el perejil picado. Sazonar con sal y pimienta.  
2- Colocar una cacerola a fuego medio con el jugo de la carne, reducir a la mitad y añadir la mantequilla. Aliñar con sal.



### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar una sartén antiadherente a fuego medio, añadir los trozos de manitas y dorarlos por ambos lados.  
2- Asar a la parrilla las rodajas y escalopas de los "ceps" junto con las "espardenyes".  
3- Colocar dos trozos de manita a cada lado del plato y, en el medio, las escalopas de ceps y encima las "espardenyes". Terminar las manitas con un "sombrero" de "ceps" y salsear alrededor. Añadir el cordón de jugo sobre los "ceps".



## RODABALLO CON SALSIFÍS, TRUFAS Y CRESTAS DE GALLO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 escalopas de rodaballo con piel y sin espinas de 80 g.,  
2 dl. de aceite de girasol, harina

### PARA LOS SALSIFÍS

3 salsifís, 1 cucharada de zumo de limón,  
1 cucharada de harina

### PARA LAS CRESTAS DE GALLO

6 crestas de gallo, 1 manojo de puerros, zanahoria y  
apio, 1 cebolla pequeña, sal, 1 cucharadita de harina

### PARA LA SALSA

4 cucharadas de puré de hierbas (pág. 218),  
4 cucharadas de agua de mar, 20 g. de trufas,  
12 cucharadas de jugo de trufas, 60 g. de mantequilla

### COCCIÓN DE LAS CRESTAS DE GALLO

- 1- Pinchar las crestas de gallo con un cuchillo fino y ponerlas en remojo en la nevera durante 12 horas.
- 2- Colocar las crestas en una cacerola con agua fría y llevar a ebullición durante 2 minutos; escurrirlas y frotarlas con sal gruesa para hacer saltar la fina piel. A continuación lavarlas.
- 3- Cocer las crestas de gallo en agua con el manojo de verduras y la harina con sal durante 2 horas y media. Dejar enfriar y cortar cada cresta en cuatro trozos.

### COCCIÓN DE LOS SALSIFÍS

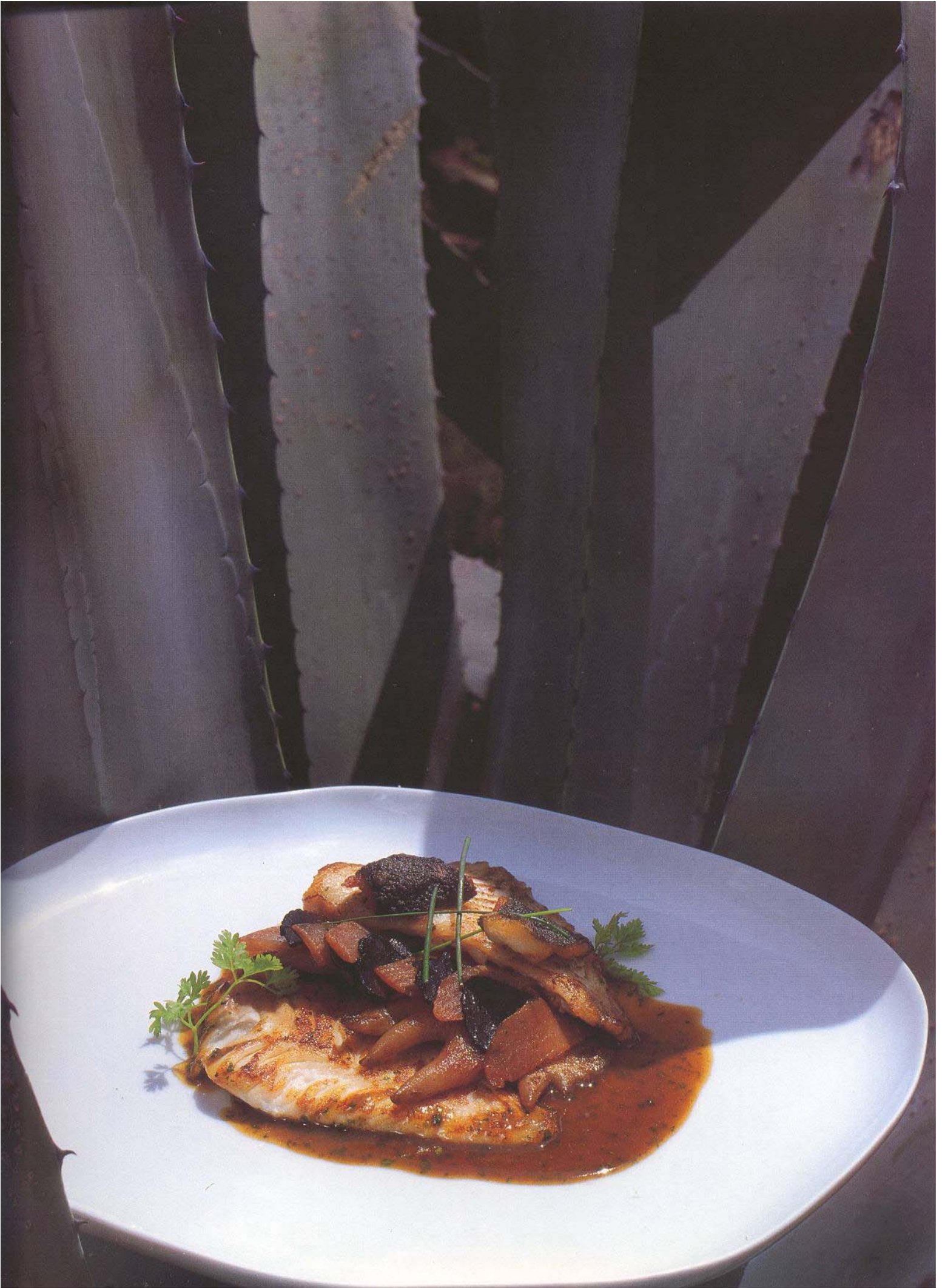
- 1- Mondar con un cuchillo fino los salsifís, procurando no dejar ninguna parte fibrosa. Una vez pelados cortarlos a trozos de 8 cm.

- 2- Colocar en una cacerola con agua fría la harina, el limón y los trozos de salsifís y hervirlo durante 1/2 hora. Dejar enfriar en su agua y cortarlos en laminas de 4 mm.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Quitar la piel del rodaballo dejándole adherida 1/2 cm. de carne.
- 2- Cortar esta piel en cuadrados de 3 cm.
- 3- Colocar a fuego medio una sartén antiadherente con un pellizco de mantequilla, añadir las laminas de salsifís y las crestas cortadas. Dejar rehogar durante 3 minutos, añadir el jugo de trufas y dejar reducir a la mitad. Incorporar el agua de mar y el puré de hierbas y dejar 1/2 minuto a fuego flojo. Pasado este tiempo, incorporar la mantequilla dando a la sartén un movimiento de rotación. Sazonar con sal y pimienta y añadir la trufa, cortada en laminas de 3 mm.
- 4- Enharinar la piel del rodaballo y freírla en aceite de girasol abundante. Escurrir y secar con un papel absorbente. Sazonar con sal.
- 5- Sazonar el rodaballo con sal y pimienta y asarlo a la parrilla previamente calentada.
- 6- Colocar una escalopa de rodaballo a un lado del plato, poner las crestas de gallo, las trufas en medio del plato y encima, lateralmente, las láminas de salsifís. Poner encima de éstos, con suavidad, la otra escalopa de rodaballo. Salsear alrededor y acabar colocando la piel crujiente encima de los salsifís.







En ciertos países, las particularidades del clima y una cierta cultura gastronómica son los ejes sobre los que pivota la afición a determinados productos de la naturaleza, infravalorados en otros lugares. Éste es el caso de Cataluña, por ejemplo, o de algún país eslavo, de algunas zonas de Italia y del País Vasco, en relación a las setas. La variedad de microclimas implica que, por un lado, se den abundantemente las especies más ilustres, como las trufas, las morillas, los "ceps" o las oronjas. Por otro, la devoción micológica, convierte en piezas excelentes setas que en otros parajes no son apreciadas, como el popular "rovelló" (níscolo). La lista es considerable: "moixernons, llenegues, rossinyols, pinetells, cama-secs, fredolics, cogomes, potes de rata, trompetes, cama-grocs, escarlets...". Buscar setas es un deporte notabilísimo que genera pasiones desbocadas, casi obsesivas, en quienes lo practican. En la cocina tradicional su presencia es constante: se asan a la brasa, se saltean con hierbas, tocino..., con ellos se hacen sopas, tortillas y revoltillos, y se combinan con toda clase de platos guisados de legumbres, patatas o verduras, pasta o arroz, carne, pescado, marisco y bacalao. En mi cocina de "Mar y Montaña" son, a veces, la guarnición más indicada. En otros casos, adquieren un protagonismo tan importante que se convierten –festival de gustos y texturas– en verdaderas estrellas del plato.



# **HABITAS EN GELÉE DE HIERBABUENA CON JAMÓN Y GAMBAS, Y GUARNICIÓN DE SESOS DE CORDERO ASADO**

## **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

800 g. de habas sin vaina  
100 g. de jamón de Jabugo en virutas  
20 gambitas  
20 hojas de hierbabuena fritas  
4 cucharadas de tomate guisado (pág. 219)

## **PARA LA GELÉE**

1 manojo de hierbabuena  
1/4 de l. de gelée de oreja (pág. 214)

## **PARA LOS SESOS**

4 sesos de cordero cocidos  
40 cebollitas enanas

## **PARA LA VINAGRETA**

2 cucharadas de mostaza en grano  
2 cucharadas de vinagre de Jerez  
14 cucharadas de aceite de oliva  
8 cucharadas de hierbabuena picada

## **PREPARACIÓN DE LA GELÉE**

1- Cocer en agua la hierbabuena deshojada durante 1 minuto; pasar por la licuadora. Mezclar este jugo de hierbabuena con la gelée de oreja.

## **PREPARACIÓN DE LAS HABAS, GAMBAS Y CEBOLLITAS**

1- Cocer las habas sin vaina durante 1 minuto, enfriar y mondar.  
2- Cocer durante 4 minutos las cebollitas, enfriarlas y pelarlas.  
3- Pelar las gambas, quitando el intestino central.

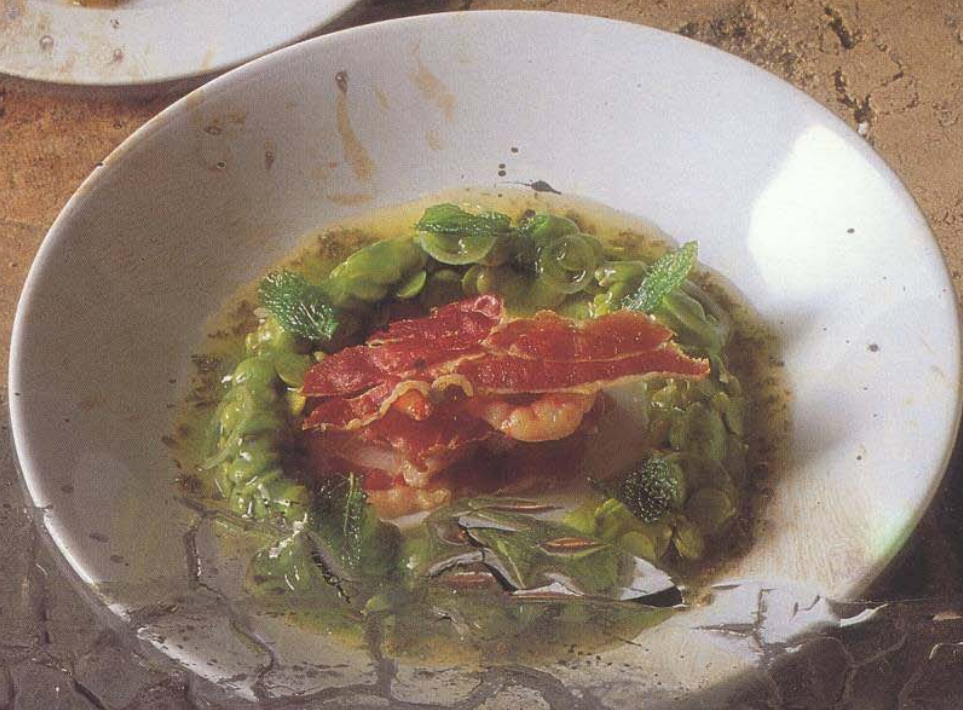
## **PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA**

1- Mezclar todos los ingredientes en una batidora hasta obtener una salsa bien lisa.

## **ACABADO Y PRESENTACIÓN**

1- Colocar el jamón en una sartén antiadherente y dorarla hasta que esté crujiente.  
2- Poner una cucharada de tomate guisado en forma de círculo en un plato hondo, colocar encima las habas peladas y sobre éstas la gelée de menta. Guardar en la nevera hasta el momento de servir.  
3- Colocar una sartén a fuego fuerte con una cucharada de aceite de oliva, las cebollitas y los sesos partidos por la mitad. Dejar unos 5 minutos hasta obtener un bonito color dorado.  
4- Colocar el jamón en forma de milhojas y las gambas en medio del círculo de habas. Salsear alrededor con la mitad de la vinagreta y terminar el plato poniendo al lado los sesos con las cebollitas, napando con la otra mitad de la vinagreta.







## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 espalditas de conejo  
1 cabeza de ajos  
6 cucharadas de perejil picado  
1 "crêpinette"

## PARA LA GUARNICIÓN

12 cebollitas  
250 g. de pulpitos  
100 g. de setas variadas (moixernons, rossinyols, ceps pequeños, etc.)

## PARA LA SALSA

6 cucharadas de vermut blanco dulce  
8 cucharadas de jugo de carne (pág. 217)  
4 cucharadas de caldo de cefalópodos (pág. 218)  
4 cucharadas de aceite de canela (pág. 211)  
40 g. de mantequilla  
1 cucharada de perejil picado

## PREPARACIÓN DE LA ESPALDITA DE CONEJO

1- Asar al horno la cabeza de ajos a 160° durante 30 minutos.  
2- Pelar los ajos y mezclar la pulpa con el perejil picado.  
3- Deshuesar las espalditas de conejo con un cuchillo muy fino, procurando que no se deformen.  
4- Rellenar las espalditas con el ajo y perejil y envolverlas con la "crêpinette".

## PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

1- Colocar las cebollitas en un cazo con agua fría y a fuego vivo; dejarlas cocer 2 minutos y después enfriarlas. Pelar las cebollitas y reservarlas.  
2- Limpiar y lavar con agua las setas muy rápidamente.  
3- Limpiar, si es preciso, los pulpitos (sólo en el caso de que sean un poco grandes).

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Salpimentar las espalditas y rehogarlas durante 1/2 hora en una cacerola con un poco de aceite de oliva a fuego muy bajo.  
2- Añadir las cebollitas y las setas y dejarlas estofar 1/4 de hora; dorar los pulpitos en este recipiente a fuego vivo; retirar y reservar.  
3- Añadir a la cacerola el vermut y reducir a 1/3. Retirar las espalditas de conejo y añadir el caldo de cefalópodos y el jugo de carne, dejándolo cocinar 10 minutos. Añadir el aceite de canela y la mantequilla. Una vez la salsa esté lista, poner los pulpitos y sazonar con sal, pimienta y perejil picado.  
4- Colocar las cebollitas y las setas en el centro del plato y encima poner las espalditas de conejo en forma de cruz, salsear todo el conjunto con la salsa; añadir los pulpitos y decorar con perifollo.







## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 bogavantes de 800 g., 6 lomos de conejo,  
3 manzanas, 1 berenjena de 100 g.,  
2 dl. de aceite de girasol,  
100 g. de tempura (pág. 218)

## PARA EL SALMOREJO

1/2 ajo picado, 1 cucharadita de sal gruesa,  
una punta de pimienta, 1 cucharadita de romero,  
tomillo y laurel picados, 25 g. de vino blanco, 50 g. de  
aceite de oliva, 1 cucharadita de pimentón,  
6 cucharadas de caldo de crustáceos (pág. 219)

## PARA LA MANTEQUILLA AL LIMÓN

1 cucharada de piel de limón rallada,  
1 cucharada de zumo de limón, 20 g. de mantequilla

## PARA LA GUARNICIÓN

1- Mondar la manzana y cortarla en cubos de 3 cm.  
2- Mondar la berenjena y cortarla a rodajas de  
3 a 4 mm.

## PREPARACIÓN DE LA MANTEQUILLA AL LIMÓN

1- Colocar la piel de limón rallada en una cacerola  
con agua fría y cocerla 1/2 minuto. Enfriar y escurrir.  
2- Poner la piel de limón blanqueada con el zumo  
de limón y añadir, mezclando con un batidor, la  
mantequilla. Sazonar con sal.

## PREPARACIÓN DEL BOGAVANTE Y DEL CONEJO

1- En una olla con agua abundante introducir los  
bogavantes durante 15 segundos. Enfriar y pelar la  
cola (utilizar las pinzas y las cabezas para otro plato).  
2- Limpiar los lomos de conejo de la piel que los cubre.  
3- Sazonar los lomos de conejo y los bogavantes con el  
ajo, la sal gruesa, la pimienta, las hierbas, el vino, el  
aceite y el pimentón durante 3 horas.

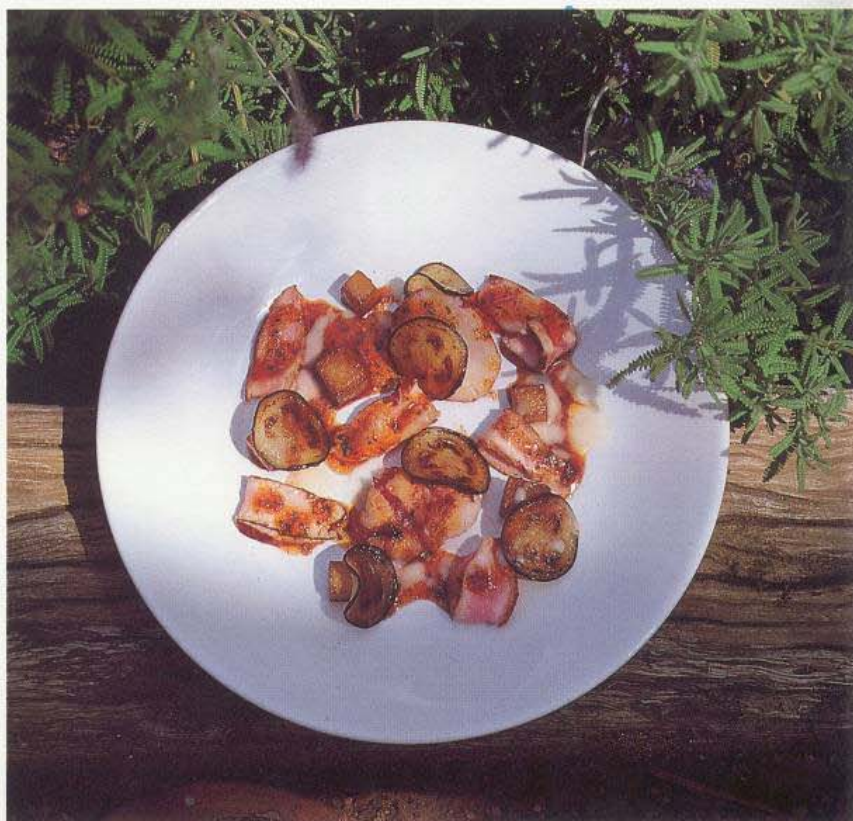
## ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Limpiar el bogavante y el conejo del salmorejo.  
2- Colocar dos sartenes a fuego medio con una cucharada

de aceite de oliva, echar el conejo y el bogavante y  
dejar que se doren. Una vez cocinados, retirarlos y  
añadir el salmorejo y el jugo de crustáceos a las  
sartenes. Reducir ligeramente y pasar por un colador.  
3- Rehogar los dados de manzana en una sartén con  
una cucharada de aceite de oliva a fuego bajo. Sazonar  
con sal y pimienta.  
4- Pasar las rodajas de berenjena por la tempura y  
freírlas en aceite, previamente calentado. Escurrir  
y secar con papel absorbente.  
5- Cortar la cola del bogavante por la mitad y los  
lomos de conejo en escalopas a lo largo.  
6- Colocar en un plato los dados de manzana y sobre  
éstos, lateralmente, las rodajas de berenjena.  
Intercalar los medios bogavantes y las escalopas de  
conejo y salsear con el salmorejo. Puntear ligeramente  
el conejo y el bogavante con la mantequilla al limón.

## NOTAS

Se puede añadir el coral del bogavante. Unas  
"papas arrugadas" también constituyen una excelente  
guarnición.





## BACALAO CON ALUBIAS, MORRO Y OREJA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 trozos de bacalao de 140 g., 4 dientes de ajo,  
5 dl. de aceite de oliva

### PARA LA GUARNICIÓN

160 g. de alubias del ganxet cocidas (pág. 215),  
32 cebollas pequeñas, 60 g. de setas pequeñas  
confitadas (setas de Orduña, rebozuelos),  
80 g. de oreja cocida (pág. 216),  
80 g. de morro cocido (pág. 216)

### PARA LA SALSA

80 g. de mantequilla  
16 g. de jugo de carne (pág. 217)  
1 cucharada de perejil picado

### PREPARACIÓN DEL BACALAO

1- Quitar la piel del bacalao, dejando 1 cm. de carne adherida. Cortar estos trozos en dos.  
2- Colocar una cacerola a fuego bajo con los 2 dl. de aceite de oliva y los dientes de ajo. Dejar hervir 2 minutos y mantenerlo a 80°.

### PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

1- Hervir el morro y la oreja según se explica (pág. 216). Una vez frío cortarlo todo a cuadrados de 2 cm.  
2- Pelar las cebollas pequeñas.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Confitar el bacalao con el aceite ya calentado a 80° durante 10 minutos (el aceite tiene que cubrir el bacalao).  
2- Colocar a fuego medio una sartén con una cucharadita de aceite de oliva; añadir las cebollitas y el morro, rehogar durante 10 minutos. Añadir las alubias y las setas, mantener al fuego otros 5 minutos más. Una vez todo rehogado incorporar la mantequilla y dejar que tome un color avellana. En este momento añadir el jugo de carne y el perejil picado. Sazonar con sal y pimienta.  
3- Freír en aceite abundante la piel del bacalao previamente enharinado, hasta dejarla crujiente.  
4- Colocar en el centro del plato el bacalao confitado que se habrá escurrido anteriormente. Colocar alrededor la guarnición de alubias y encima la piel frita.





## GAMBAS CON TUÉTANO TRUFADO, MACARRONES Y PURÉ DE CALABAZA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

16 gambas  
16 rodajas de tuétano blanqueado de 2 cm.  
16 rodajas de trufa  
100 g. de macarrones  
1,5 dl. de jugo de trufas  
30 g. de parmesano en virutas  
20 g. de parmesano rallado  
20 g. de mantequilla  
2 laminas de bacon

### PARA EL PURÉ DE CALABAZA

1 trozo de calabaza de 250 g.  
25 g. de mantequilla  
4 cucharadas de nata

### PREPARACIÓN

1- Pelar las colas de las gambas quitando el intestino central.  
2- Practicar un corte a las rodajas de tuétano sin llegar al final e intercalar las rodajas de trufa.  
3- Cocer los macarrones en agua salada, enfriar y escurrir.  
4- Asar a la parrilla el bacon y cortar en pequeños trozos.

### PREPARACIÓN DEL PURÉ DE CALABAZA

1- Asar al horno la calabaza, previamente envuelta en papel de aluminio.  
2- Colocar la pulpa de la calabaza sin pepitas en la batidora y triturar junto con la nata y la mantequilla. Sazonar con sal y pimienta.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Rehogar a fuego bajo los macarrones con mantequilla. Añadir el jugo de trufas y reducir a la mitad. Ligar con el parmesano rallado.  
2- Asar a la parrilla las rodajas de tuétano previamente enharinadas.  
3- Asar a la parrilla las gambas.  
4- Colocar en un lado del plato los macarrones al jugo de trufa y sobre éstos colocar el tuétano, el bacon y las gambas, acabando con las virutas de parmesano y con el puré de calabaza en el otro lado del plato.

### NOTA

Se puede aromatizar el puré de calabaza con naranja.







## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

24 alas de pollo  
2 langostas de 600 g.  
26 patatas pequeñas  
100 g. de habas pequeñas peladas  
48 rebozuelos pequeños

## PARA LA SALSA

4 cucharadas de vino rancio  
40 g. de mantequilla  
6 cucharadas de jugo de pollo (pág. 217)  
7 cucharadas de aceite de oliva  
4 cucharadas de coral de langosta  
1 cucharada de perejil picado

## PREPARACIÓN

1- Deshuesar las alas de pollo dejando el hueso más grande y formando un pequeño bocado con la carne.  
2- En una olla con agua hirviendo, introducir las langostas durante 5 segundos, enfriar y pelar las colas, cortándolas después en 8 trozos cada una. Guardar el coral. (Utilizar las cabezas para otro plato).  
3- Mondar las patatas dándoles una bonita forma ovalada.

4- Limpiar y lavar rápidamente las setas.

5- Triturar en la batidora el coral de la langosta con 4 cucharadas de aceite de oliva hasta obtener un puré bien fino.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar en una sartén a fuego bajo 3 cucharadas de aceite de oliva; poner las alas de pollo junto con las patatas y dejar rehogar durante 30 minutos. A continuación añadir las setas y los trozos de langosta y continuar 5 minutos más. Una vez pasado este tiempo sacar las alas y la langosta. Añadir a la sartén el vino rancio y dejar reducir a 1/3; echar la mantequilla, haciendo que ésta adquiera un bonito color avellana. Mojar con el jugo de carne y cocinar 2 minutos más; volver a añadir las alas de pollo y la langosta. Terminar montando la salsa con el coral de la langosta y las hierbas picadas. Sazonar con sal y pimienta.  
2- Colocar en un plato todos los ingredientes, alternándolos y salseándolos ligeramente.

## NOTA

La guarnición de verduras y hongos dependerá de la estación en que nos encontremos.





## LENGUA DE TERNERA CON CHOCOS, CASTAÑAS Y NEGRILLAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lengua de ternera confitada (pág. 215)  
1 crêpinette  
24 chocos  
16 cebollas tiernas (calçot)  
16 castañas peladas  
100 g. de negrillas (fredolics) confitadas (pág. 210)  
3 dl. de jugo de ternera al vino tinto (pág. 217)  
50 g. de mantequilla  
4 cucharadas de aceite de negrillas

### PREPARACIÓN DE LA LENGUA Y DE LOS CHOCOS

1- Cortar la lengua en 8 trozos.  
2- Colocar las cebollas tiernas en un cazo con agua fría, llevarlas a ebullición durante un minuto. Enfriar y pelar.  
3- Colocar dos calçots sobre cada trozo de lengua y envolver con la crêpinette.

4- Limpiar con mucho cuidado los chocos, procurando que no se deformen.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Asar la lengua a horno fuerte durante 10 minutos.  
2- Colocar una cacerola a fuego medio con una cucharada de aceite y otra de mantequilla, añadir los chocos y rehogar durante 1 minuto. Retirar de la sartén y agregar las castañas y las negrillas dejándolo 10 minutos más; acabar la salsa ligándola con la mantequilla y el aceite de negrillas añadiendo los chocos.  
3- Colocar en un plato los dos trozos de lengua y poner alrededor la guarnición y la salsa.

### NOTA

Se pueden sustituir los calçots por hojas de lechuga estofadas.





## MOLLEJAS CON CALAMARES

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 g. de mollejas de ternera  
200 g. de calamares pequeños  
120 g. de mantequilla  
8 cucharadas de aceite de oliva

### PARA LA GUARNICIÓN

100 g. de alubias del ganxet cocidas (pág. 215)  
60 g. de rebozuelos pequeños  
60 g. de coliflor en manojos pequeños  
4 cucharadas de aceite de oliva

### PARA LA SALSA

1 escalonia  
1 cucharada de perejil picado  
2 cucharadas de vinagre de Jerez  
1,5 dl. de jugo de carne (pág. 217)  
35 g. de mantequilla  
3 cucharadas de aceite de oliva

### PREPARACIÓN DE LAS MOLLEJAS

1- Poner las mollejas, para desangrarlas, en abundante agua fría en la nevera durante 12 horas.  
2- Limpiar las mollejas con la ayuda de un cuchillo quitando las membranas, nervios y cartilagos y cortarlas a pequeñas nueces (esta última operación es mejor realizarla con la mano).

### PREPARACIÓN DE LOS CALAMARES

1- Limpiar los calamares separando la bolsa de las patas, sacando todo el interior de las bolsas (guardar las patas para otro plato).  
2- Cortar la bolsa de los calamares en juliana fina y guardar en la nevera.

### PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

1- Limpiar y lavar los pequeños rebozuelos.  
2- Cocer los manojos de coliflor en agua salada durante 5 minutos. Enfriar y escurrir.

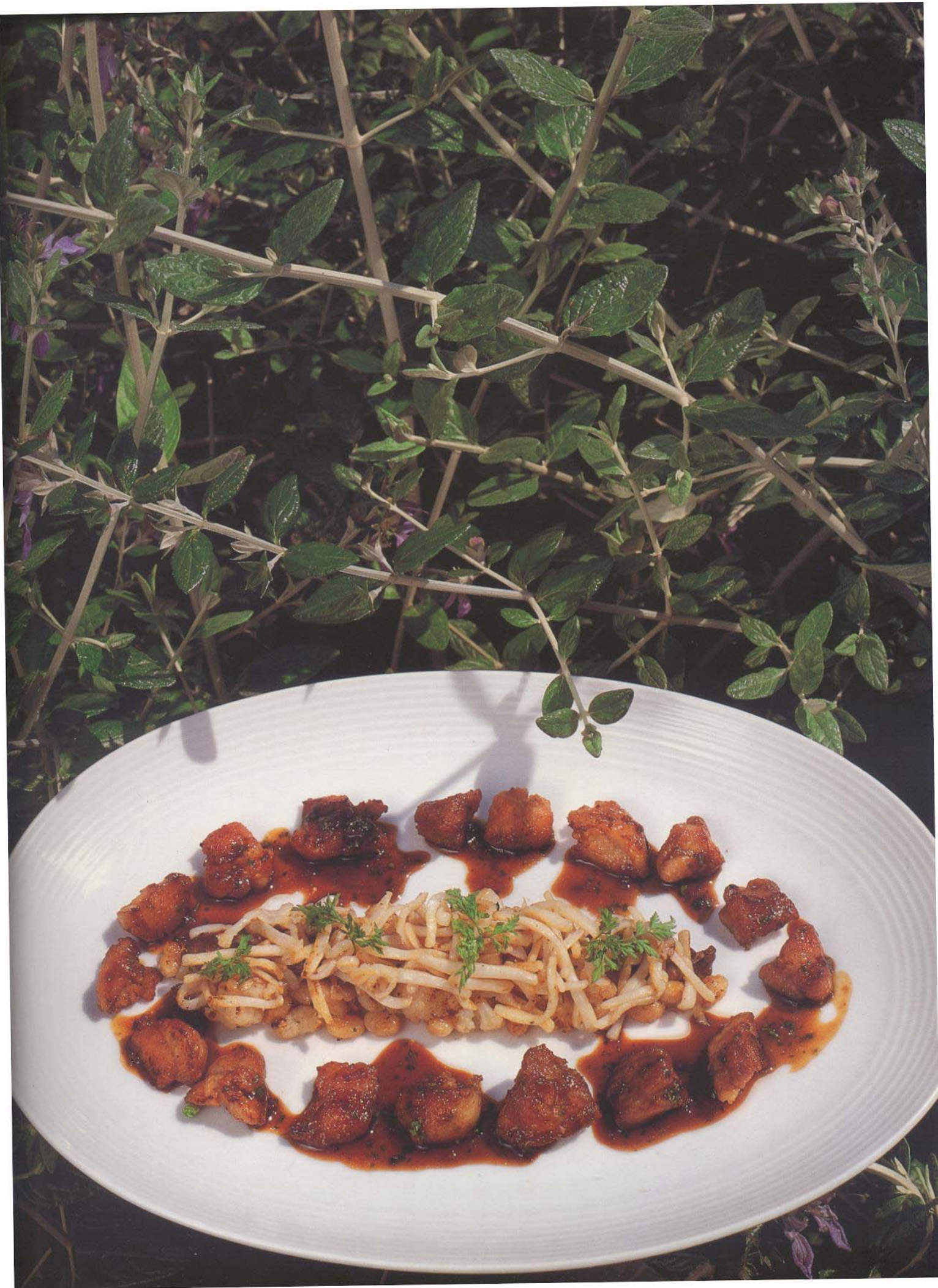
### PREPARACIÓN DE LA SALSA

1- Picar finamente la escalonia.  
2- Poner en una cacerola la escalonia y una cucharadita de mantequilla, colocar la cacerola a fuego bajo y dejar rehogar 10 minutos. Añadir entonces el vinagre de Jerez y dejar reducir a la mitad. Agregar el fondo de carne y hervir hasta que queden 8 cucharadas.  
3- Montar la salsa con 30 g. de mantequilla y las 3 cucharadas de aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta y añadir las hierbas picadas.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Calentar en una sartén las 4 cucharadas de aceite de oliva a fuego bajo y echar las alubias, los rebozuelos y la coliflor; dejarlo rehogar durante 10 minutos hasta que todo el conjunto tenga un bonito color dorado.  
2- En una sartén antiadherente calentar 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio y saltear la juliana de calamares durante 1 minuto. Sazonar con sal y pimienta y retirar de la sartén.  
3- En una sartén antiadherente calentar 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio y dorar ligeramente las mollejas. Añadir 120 g. de mantequilla, dejar 2 minutos y escurrir.  
4- Colocar en el centro de un plato ovalado la guarnición formando una hilera. Poner encima de ésta la juliana de calamares y alrededor las mollejas. Rociarlas con la salsa.







**INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

4 cigalas de 350 g.  
6 riñones de conejo  
8 sesos de conejo  
8 lenguas de conejo  
8 "galtes" de conejo  
2 hígados de conejo  
24 cebollitas enanas  
8 cucharadas de habas peladas  
100 g. de setas confitadas (setas de Orduña, rebozuelos, trompetas de la muerte) (pág. 210)  
2 calabacines en flor

**PARA EMPANAR LOS SESOS**

1 cucharada de polvo de almendras  
1 cucharada de perejil picado

**PARA LA SALSA**

el coral de los 4 santiaguinos  
1 cucharadita de puré de hierbas (pág. 218)  
8 cucharadas de aceite de setas (pág. 211)  
1 cucharada de vinagre de Módena

**PREPARACIÓN DE LOS SANTIAGUINOS**

1- En una olla con agua hirviendo introducir las cigalas durante 5 minutos, enfriar y pelar la cola, cortándola después por la mitad sin llegar a separarla del todo.  
2- Cocer la cabeza durante 5 minutos y una vez fría guardar el coral para la salsa.

**PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN**

1- Empanar los sesos con el polvo de almendra y perejil.  
2- Quitar las primeras capas de las cebollitas y dejarlas del tamaño de una aceituna.  
3- Cortar el calabacín en flor en finas rodajas.

**PREPARACIÓN DE LA SALSA**

1- Pasar el coral de las cigalas de mar, ya cocido, por la batidora hasta obtener un puré fino; añadir la mitad del aceite.  
2- Mezclar el puré de hierbas con la otra mitad del aceite y el vinagre de Módena.

**ACABADO Y PRESENTACIÓN**

1- Asar a la parrilla los santiaguinos, procurando que queden jugosos.  
2- Asar a la parrilla todos los menudillos de conejo.  
3- En una sartén con un poco de aceite saltear las verduras de la guarnición.  
4- Colocar en el centro del plato las cigalas de mar y poner alrededor los menudillos y las verduras, alternativamente con la salsa de coral y la vinagreta de hierbas.







El pescado es un regalo del mar (si la costa es de Levante, como aquí, se trata además de una lotería suplementaria: la variedad de pescados y mariscos es enorme, singular) que no disfrutaríamos si no fuera por el trabajo constante y por la sabiduría de los pescadores, quienes inundan las lonjas con los tesoros más preciados. En la actualidad, por desgracia, la música cadenciosa del "Encant", de la subasta, ha desaparecido casi por completo en estos templos paganos. Era un rito ancestral que ha sido sustituido por el empuje de la informática. Da igual. La música ya no está pero el ambiente es similar, la letra no ha variado. Nos apoderamos de las piezas más frescas, de su espíritu, y nos impregnamos de los colores y de los aromas del espectáculo. Nos dejamos seducir por el mercado, por los chillidos, por las euforias, por el ejército heterogéneo que nos muestra, satisfecho, sus mejores galas. Allí, en un rincón, sentados sobre unas cajas que ya no son de madera, los pescadores contemplan, tranquilos, el resultado de sus esfuerzos. No sólo nos ofrecen sus capturas sino que nos enseñan (nos han enseñado) una excelente manera de cocinarlas. Una cocina del instante, basada en la inmediatez, en los elementos esenciales. Éste es el resorte de mi aportación. Dejarse seducir por el olor de la sal, retener en la memoria los platos que han nacido en el preciso momento de la pesca y, desde aquí, navegar por mares desconocidos con el soporte capital de la tradición.



## SUQUET DE GAMBAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

32 gambas grandes  
28 patatas de unos 20 g. con piel  
6 cucharadas de aceite de oliva  
4 dientes de ajo  
4 cucharadas de perejil picado  
1 tomate maduro  
1 cucharada de pimentón  
1,5 dl. de caldo de crustáceos (pág. 219)  
1 dl. de agua de mar  
60 g. de mantequilla  
2 cucharadas de nata montada  
1 cucharada de allioli (pág. 213)  
2 cucharaditas de esencia de gambas (pág. 218)

### PREPARACIÓN

- 1- Mondar las patatas dándoles una bonita forma redonda.
- 2- Pelar las gambas quitándoles el intestino central y practicar un pequeño corte al lado de la cabeza.
- 3- Picar finamente los dientes de ajo.
- 4- Pelar el tomate y cortarlo a dados de 1/2 cm.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- En una sartén, a fuego bajo, calentar el aceite de oliva. Añadir las patatas y rehogar durante 15 minutos (no tienen que coger color).
- 2- Echar el ajo y dejarlo dorar ligeramente, añadir el perejil y el tomate, mantener a fuego bajo durante 1 minuto. Agregar el pimentón.
- 3- Mojar las patatas con el caldo de crustáceos y el agua de mar. Reducir hasta que queden unas 16 cucharadas de salsa.
- 4- Añadir la mantequilla, la nata montada, el allioli y la esencia de gambas, sin dejar hervir.
- 5- Colocar una sartén a fuego fuerte con una cucharada de aceite de oliva. Añadir las gambas y rehogarlas, dejándolas poco hechas.
- 6- Colocar en un plato las gambas y las patatas de forma decorativa. Salsear todo el conjunto con la salsa del "suquet" y gratinar en el grill del horno previamente calentado.

### NOTA

El "suquet" es un plato de pescadores tradicional en la cocina de Cataluña, País Valenciano y Baleares.







## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 langostas de 350 g.  
4 patatas de 150 g.  
6 ceps de 80 g.  
1 l. y medio de aceite de ceps (pág. 211)  
10 cucharadas de vinagreta de ceps con coral de langosta (pág. 212)

## PARA LA ENSALADA DE SEPIA

4 manojos de hojas de perejil tiernas  
1 sepia de 200 g.  
12 chicharrones de pato (pág. 216)  
unas gotas de vinagre de Jerez

## PREPARACIÓN DE LA LANGOSTA

1- Colocar una cacerola con agua a fuego fuerte y llevarla a ebullición; introducir la langosta durante 10 segundos y a continuación enfriarla. Una vez fría, pelar la cola y cortarla en cinco trozos. (Guardar la cabeza y las patas para otro plato.)

## PREPARACIÓN DE LAS PATATAS Y LOS CEPES

1- Mondar las patatas y confitarlas enteras en el aceite de ceps durante 1/2 hora. Dejar enfriar en el mismo aceite.  
2- Limpiar los ceps con un paño húmedo y cortarlos en láminas de 3 mm.; tienen que salir 40.

## PREPARACIÓN DE LA SEPIA

1- Limpiar la sepia separando el cuerpo de las patas y cortar el primero en juliana fina.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Asar a la parilla las laminas de ceps y las rodajas de langosta.  
2- Saltear la sepia en una sartén a fuego fuerte con una cucharada de aceite de oliva.  
3- Escurrir y cortar las patatas a rodajas de 3 mm., tienen que salir 60 en total. Sazonarlas con la vinagreta.  
4- Sazonar el perejil con sal, pimienta, vinagreta de ceps y unas gotas de vinagre de Jerez.  
5- Colocar en el centro del plato la ensalada de perejil. Poner encima la juliana de sepia y los chicharrones de pato. Montar con tres rodajas de patata, dos laminas de ceps y un trozo de langosta una pequeña ensalada formando pisos. Colocar cinco de estos montoncitos alrededor de la sepia con perejil y salsear alrededor.

Dos formas distintas de presentar el mismo plato.







## RAVIOLIS DE CIGALAS, PATATAS Y TRUFAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

20 cigalas de 80 g.  
200 g. de mantequilla clarificada  
2 patatas grandes  
30 g. de trufa  
4 calamares  
2 endivias  
10 cucharadas de salsa "Périgueux" (pág. 217)

### PREPARACIÓN DE LOS RAVIOLIS

1- Mondar las patatas y cortarlas con la máquina corta-fiambres a rodajas de 1 mm.  
2- Colocarlas en agua tibia y dejarlas 5 minutos. Una vez pasado este tiempo escurrirlas y secarlas.  
3- Sazonarlas con sal, dejarlas reposar 1 minuto e incorporarlas a la mantequilla clarificada, previamente fundida.  
4- Pelar las colas de las cigalas, quitando el intestino central.  
5- Cortar la trufa en rodajas de 2 mm.; 20 en total.  
6- Colocar una rodaja de trufa encima de cada cigala y envolver con las rodajas de patata, previamente escurridas.

### PREPARACIÓN DE LAS ENDIVIAS Y EL CALAMAR

1- Deshojar las endivias y quitar la parte blanca amarga.  
2- Limpiar los calamares, separando la bolsa de las patas; cortar la bolsa en juliana fina. (La patas pueden utilizarse para otro plato.)

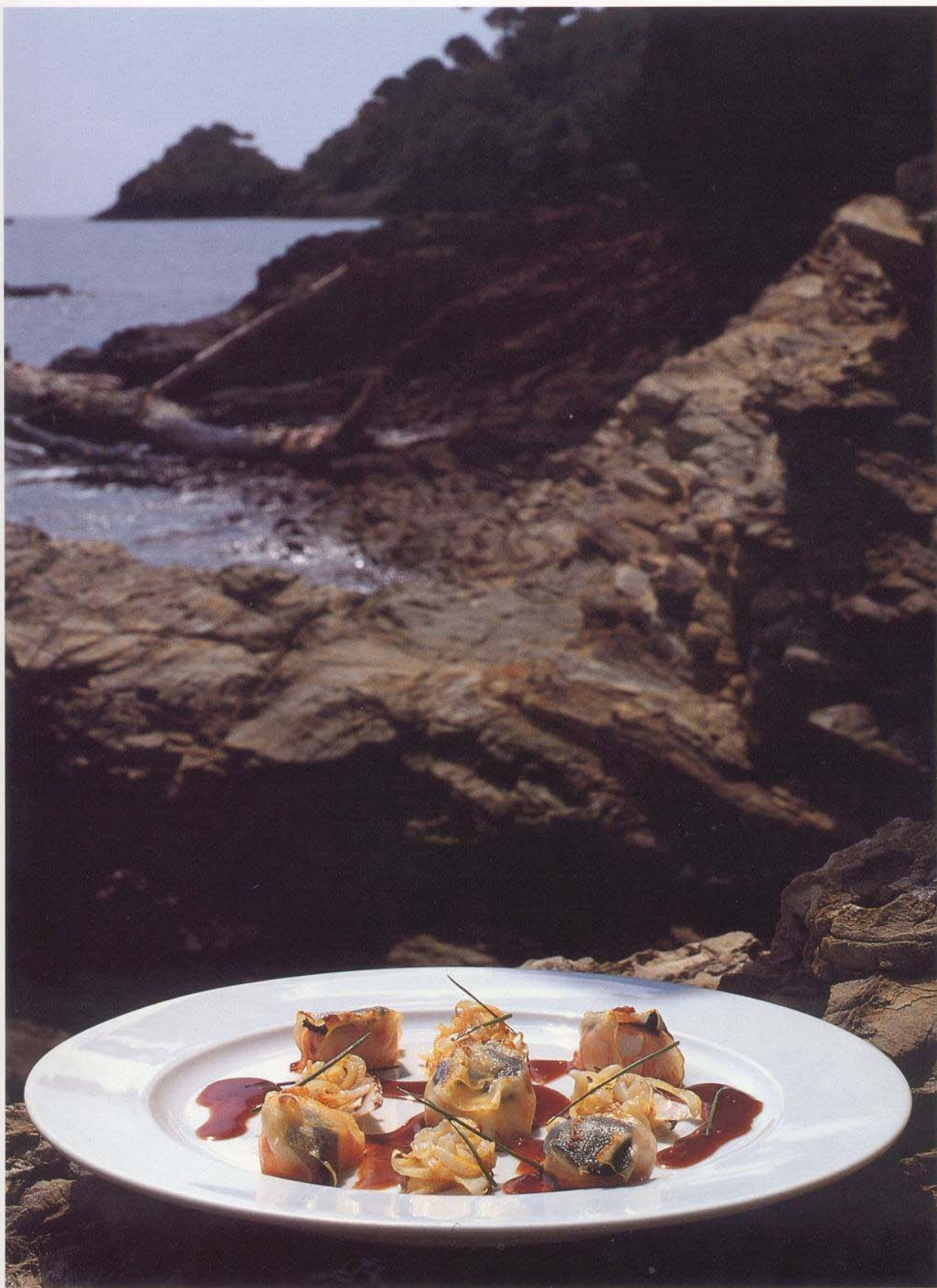
### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Asar a la parrilla las hojas de endivia.  
2- Poner una sartén a fuego fuerte con una cucharada de aceite de oliva, añadir la juliana de calamar y dorar ligeramente.  
3- Asar en el grill del horno previamente calentado los raviolis, con mucho cuidado de no quemar las puntas.  
4- Colocar en el plato los raviolis de forma intercalada, y al lado de cada uno poner las endivias a la brasa y la juliana de calamar. Salsear alrededor.

### NOTA

Una guarnición de un nido de ajos tiernos y habas puede ser también una buena solución.







**INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

8 trozos de bacalao desalado de 50 g.  
5 bogavantes de 600 g.  
4 dl. de aceite de oliva  
4 dientes de ajo

**PARA LA GUARNICIÓN**

16 fredolics (negrillas)  
140 g. de habas sin vaina  
125 g. de mollejas de ternera

**PARA LA GELÉE**

4 cucharadas de jugo de trufas  
4 cucharadas de agua de mar  
4 cucharadas de puré de hierbas (pág. 218)  
60 g. de mantequilla

**PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN**

- 1- Poner las mollejas, para desangrarlas, en agua abundante en la nevera durante 6 horas.
- 2- Limpiar las mollejas, con la ayuda de un cuchillo, de membranas, nervios y partes gelatinosas; cortarlas en trozos pequeños.
- 3- Limpiar y lavar rápidamente los fredolics.
- 4- Escalfar las habas durante 30 segundos en abundante agua salada. Enfriar, escurrir y pelar.

**PREPARACIÓN DEL BOGAVANTE**

- 1- Extraer las colas de los bogavantes en crudo.
- 2- Cortar las colas crudas en cinco trozos cada una. (Se pueden utilizar las pinzas para otro plato.)

**ACABADO Y PRESENTACIÓN**

- 1- Colocar a fuego suave una cacerola con el aceite de oliva y los dientes de ajo, dejar hervir 2 minutos; a continuación dejar que la temperatura baje a 80°.
- 2- Introducir el bacalao en el aceite a 80° y dejarlo confitar durante 10 minutos.
- 3- Saltear las mollejas en una sartén a fuego medio con dos cucharadas de aceite de oliva durante 5 minutos.
- 4- Colocar una sartén antiadherente a fuego medio con una cucharada de aceite de oliva, añadir el bogavante troceado y los fredolics y dejar dorar durante 3 minutos. Añadir las habas, el jugo de trufas, el agua de mar y el puré de hierbas; dejar reducir ligeramente la salsa, añadiendo a continuación la mantequilla.
- 5- Colocar en cada plato dos trozos de bacalao poniendo alrededor el bogavante, los fredolics y las habas. Colocar las mollejas sobre el bacalao y saltear alrededor.







## ENSALADA DE PASTA, SEPIAS Y HABITAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g. de pasta fresca (tallarines)  
48 sepias muy pequeñas  
200 g. de habas pequeñas peladas  
30 g. de piñones tostados  
4 cucharadas de tomate guisado (pág. 219)  
60 g. de parmesano  
20 g. de vinagreta de tinta y albahaca (pág. 212)

### PREPARACIÓN

1- Limpiar las sepias, vaciando su interior, procurando que no se rompan ni deformen.  
2- Con la ayuda de un pelador preparar unas bonitas virutas de parmesano.  
3- Hervir en agua salada y un chorrito de aceite de oliva la pasta fresca. Enfriar y secar bien.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Sazonar la pasta con sal, pimienta, 12 cucharadas de vinagreta a la tinta, el tomate guisado y los piñones tostados.  
2- Colocar una sartén a fuego fuerte con una cucharada de aceite de oliva, añadir las sepias y dejar dorar ligeramente.  
3- En una cacerola con 2 cucharadas de vinagreta de tinta poner las habitas hasta que estén tibias.  
4- Extender la pasta formando una cruz y colocar en el centro las 3/4 partes de las habas. Cerrar formando una bonita almohada.  
5- Colocar la almohada de pasta en el centro del plato y poner encima las virutas de parmesano. Colocar alrededor las sepias y el resto de habitas. Salsear todo el conjunto.

### NOTA

En el interior de la almohada se pueden añadir unas patas de calamares salteados.







## CHIPIRONES RELLENOS CON ESPÁRRAGOS Y SETAS CON ARROZ

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

36 chipirones, 24 espárragos verdes,  
100 g. de moixernons (setas de Orduña)

### PARA EL RELLENO

100 g. de trompetas de la muerte, 10 espárragos  
verdes medianos, 90 g. de moixernons, 200 g. de  
chipirones, 60 g. de pata de ternera cocida (pág. 216),  
2 dientes de ajo, 2 cucharadas de perejil picado

### PARA LA SALSA

9 cucharadas de jugo de moixernons (pág. 219)  
1 cucharada de puré de hierbas (pág. 218)  
30 g. de mantequilla, 4 cucharadas de aceite de oliva

### PARA EL ARROZ

80 g. de arroz, 1 cucharada de moixernons confitados  
(pág. 210), 50 g. de trufa, 1 cucharada de cebollino  
picado, 10 g. de calabacín, 8 cucharadas de jugo de  
trufas, 4 cucharadas de aceite de trufas

### PREPARACIÓN DEL RELLENO

- 1- Limpiar los chipirones separando las bolsas de las patas y vaciar las bolsas con cuidado; picarlo todo bien fino.
- 2- Pelar los espárragos y acortarlos hasta la parte comestible. Picarlos muy finos.
- 3- Limpiar y lavar las setas, después picarlas finamente.
- 4- Picar también la pata de ternera y dos dientes de ajo.
- 5- Colocar una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite de oliva, añadir el diente de ajo y dejar dorar ligeramente; añadir los chipirones y rehogar 1 minuto, y después agregar los hongos y los espárragos. Cocinar 3 minutos y acabar con la pata de ternera y el perejil. Sazonar con sal y pimienta.

### PREPARACIÓN DE LOS CHIPIRONES

- 1- Limpiar los chipirones separando la bolsa de las patas y vaciando las bolsas cuidadosamente.
- 2- Rellenar las bolsas con la ayuda de la manga de pastelería y cerrarlas con unos palillos cortados por la mitad.

### PREPARACIÓN DE LOS ESPÁRRAGOS Y DE LOS MOIXERNONS

- 1- Pelar los espárragos y acortarlos hasta 6 cm. Hervir con agua salada y enfriarlos.
- 2- Limpiar y lavar rápidamente los moixernons.

### PREPARACIÓN DEL ARROZ

- 1- Cocer el arroz en agua salada durante 20 minutos, enfriar y secar bien.
- 2- Picar muy finamente los moixernons confitados, la trufa, el cebollino picado y el calabacín.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Colocar una cacerola a fuego muy bajo con las 8 cucharadas de jugo de trufas y las 4 de aceite de trufas. Añadir todas las verduras picadas y el arroz. Mezclar con cuidado de no romper el arroz, sazonar con sal y pimienta.
- 2- En una sartén a fuego fuerte con una cucharada de aceite de oliva poner los chipirones y las patas, dorándolos durante 3 minutos. Mojarlos con el jugo de moixernons y dejar estofar durante 1 minuto. Montar la salsa con el puré de hierbas, la mantequilla y el aceite. Añadir los chipirones y las patas y dejar un minuto más.
- 3- Colocar una "quenelle" de arroz en el centro del plato y poner alrededor los chipirones, salseando ligeramente.







## MEJILLONES DE ROCA CON TOMATE Y TOSTADITAS CON MOZZARELLA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

60 mejillones de roca, cocidos sin concha (pág. 216)  
5 cucharadas de tomate guisado con albahaca (pág. 219)  
6 cucharadas de agua de mejillones  
4 manojos de hierbas de ensalada (limpias y lavadas)  
4 cebollas tiernas pequeñas

### PARA LAS TOSTADITAS

70 g. de mozzarella  
1 cucharada de tomate guisado con albahaca  
16 rebanadas de pan de 3 cm. de diámetro  
3 filetes de anchoa

### PARA LA VINAGRETA

2 cucharadas de hierbas picadas  
4 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de vinagre de Jerez  
sal  
pimienta

### PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

1- Mezclar todos los ingredientes en un tazón con la ayuda de un batidor.

### PREPARACIÓN DE LAS TOSTADITAS

1- Tostar en el grill del horno, por ambos lados, las rebanadas de pan.  
2- Colocar encima de cada tostadita un pequeño bouquet de tomate y sobre éste unos dados de mozzarella.

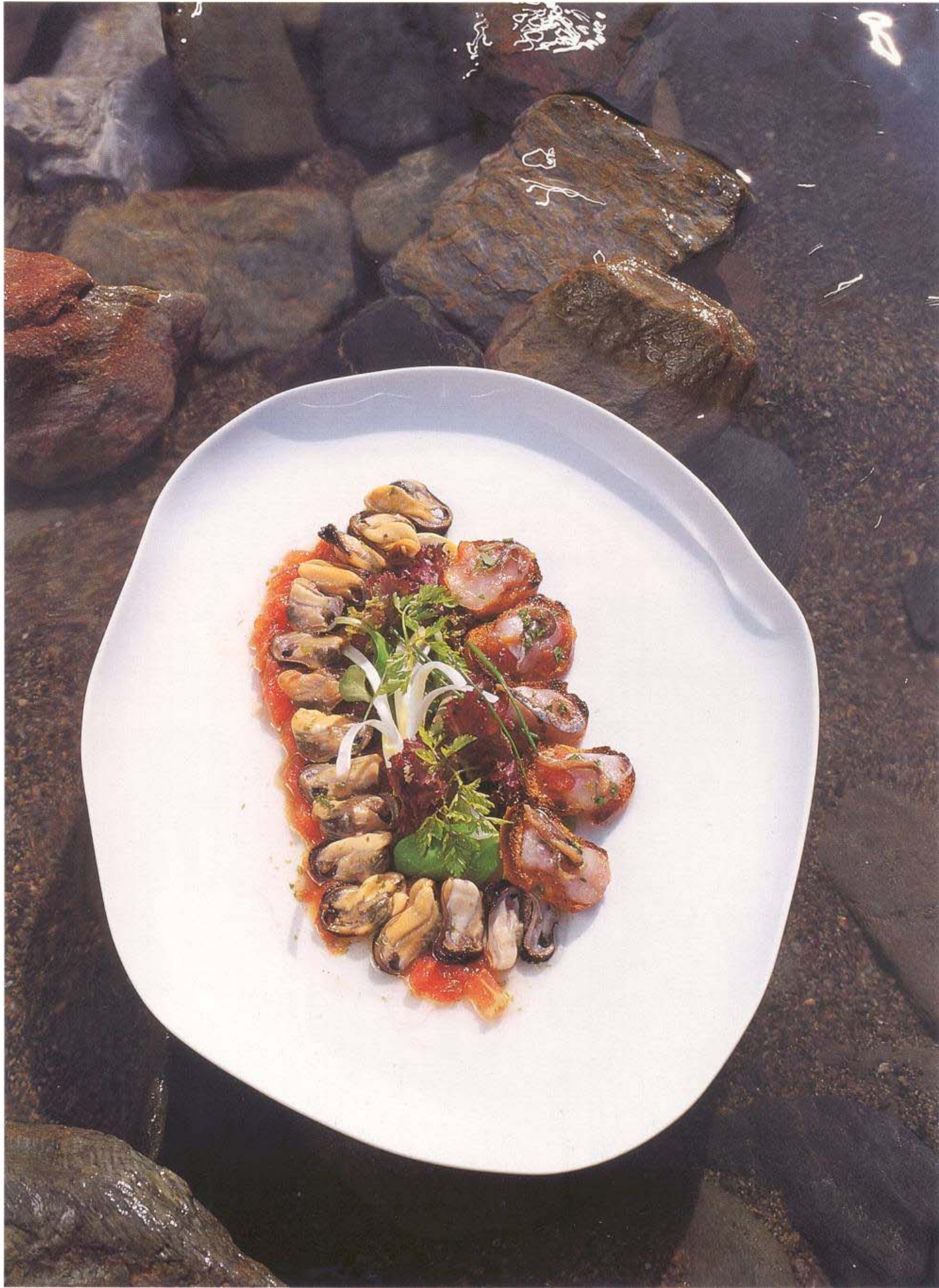
### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Cortar los filetes de anchoa en juliana gruesa.  
2- Sacar las primeras hojas de la cebolla tierna y practicar una incisión en forma de cruz en la cola. Dejarlas en agua helada.  
3- Mezclar el tomate y el agua de los mejillones.  
4- Asar al horno las tostaditas de mozzarella, hasta obtener un bonito color dorado y poner un poco de anchoa sobre cada rebanada.  
5- Aderezar la cebolla tierna y las ensaladas con la mitad de la vinagreta.  
6- Sazonar los mejillones de roca con la otra mitad.  
7- Colocar en el centro de un plato ovalado la ensalada y la cebolla tierna. En un lado poner el tomate guisado con los mejillones y sobre éste las tostaditas de mozzarella.

### NOTA

El bouquet de ensalada puede estar compuesto de hierba de los canónigos, berros, escarola, achicoria roja, perifollo y cebollino, apio, etc.







Las *espardenyes* (llamadas, también en catalán, *llongos* o *pastissets*) constituyen un marisco muy apreciado en Cataluña. Se trata de una clase de holoturia (*Stichopus regalis*), con variedades similares que se pueden encontrar en Dénia (País Valenciano), en Cádiz "cohombrillos" y en China, Japón y América. Sin embargo, las "espardenyes" de la costa catalana tienen una especial suavidad de gusto y textura, lo cual hace de ellas un producto inigualable, actualmente de gran éxito en esta cocina, igual que los erizos de mar, de los cuales la "espardenya" es una pariente próxima. Las recetas tradicionales de los pescadores nos proponen comerlas con arroz, salteadas con ajo y perejil, tomate y, también, combinadas en platos de "Mar y Montaña". Se trata de un marisco delicado, del que consumimos la parte blanca interior. Su textura y sabor son de un gran interés, y permiten múltiples tratamientos y combinaciones.



En estas fotos vemos el sistema tradicional de presentar la "espardenya" y mi pequeña aportación, que es sacar los filamentos de la parte gomosa.



**ATADILLOS DE ESPARDENYES  
CON HABAS Y MERMELADA DE TOMATE  
AL JENGIBRE Y HIERBA LUISA**

**INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

600 g. de espardeñyes  
20 lamas finas de bacon  
200 g. de habas peladas  
20 g. de jengibre confitado (pág. 210)  
10 hojas de hierba luisa  
50 g. de mantequilla  
1 dl. de jugo de carne (pág. 217)  
1/2 dl. de aceite de oliva

**PARA LA MERMELADA DE TOMATE**

2 tomates  
1 cucharada de azúcar moreno  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 dl. de agua

**PREPARACIÓN DE LOS ATADILLOS DE ESPARDENYES**

- 1- Desprender con un cuchillo afilado los filamentos de las espardeñyes, procurando que se rompan lo mínimo.
- 2- Hacer unos pequeños atadillos con los filamentos de las espardeñyes y atarlos con las láminas de bacon.
- 3- Cortar en fina juliana el jengibre y la hierba luisa.

**PREPARACIÓN DE LA MERMELADA DE TOMATE**

- 1- Pelar los tomates y sacar el agua y las semillas. Cortar en dados pequeños.
- 2- Colocar una sartén a fuego fuerte con el aceite de oliva, añadir el tomate y dejar rehogar durante tres minutos hasta la total evaporación del agua.
- 3- Colocar el azúcar con el agua en un cazo a fuego medio y dejar hervir hasta obtener un jarabe liviano; en este momento añadir el tomate y dejar cocer 3 minutos más. Guardar en la nevera.

**ACABADO Y PRESENTACIÓN**

- 1- Colocar una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite de oliva. Añadir las espardeñyes y dejar dorarlas por los dos lados. Retirar los atadillos y agregar la mantequilla y dejar cocer hasta obtener un bonito color dorado; en este momento incorporar el jugo de carne y cuatro cucharadas de mermelada de tomate, dejando reducir 30 segundos más.
- 2- Rehogar a fuego medio las habas con una cucharada de aceite de oliva durante 20 segundos.
- 3- Colocar en un plato un lecho de habas. Poner encima los atadillos y sobre éstos la juliana de jengibre y luisa, salseando con el déglacé de tomate alrededor.





## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

20 piezas de escórporas pequeñas (rascacios)  
2 cebollas pequeñas  
1 dl. de aceite de oliva  
1 cucharada de tinta de sepia

## PARA LA GUARNICIÓN DE MACARRONES

80 g. de macarrones pequeños  
8 cucharadas de tomate guisado (pág. 219)  
1 sepia  
50 g. de setas confitadas (pág. 210)  
2 calabacines en flor

## PARA LA SALSA

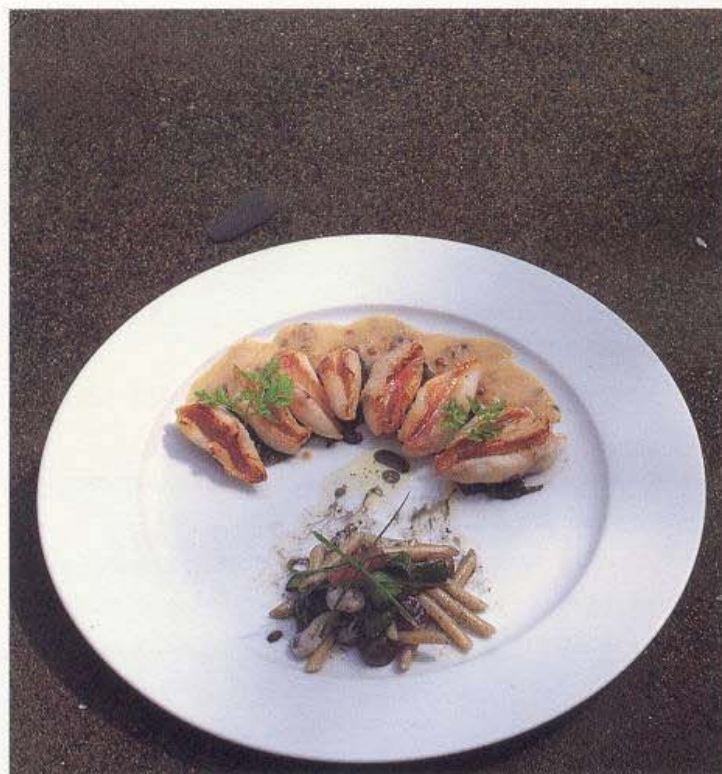
1 cucharada de cinco pimientos  
1 cucharada de jugo de cebolla  
1 cucharada de brandy  
1 cucharada de escalonia picada  
80 g. de mantequilla, 1/2 dl. de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- 1- Limpiar las escórporas con un cuchillo apropiado, quitando las espinas con unas pinzas.
- 2- Cortar las cebollas en juliana y colocarlas en un cazo con agua, que se pondrá al fuego. Cuando arranque el hervor, sacar del fuego y escurrir. En otro cazo poner el aceite; añadir la cebolla y la tinta, confitar durante 2 minutos.
- 3- Cocer los macarrones en agua hirviendo. Refrescarlos.
- 4- Limpiar la sepia. Cortarla en juliana fina.
- 5- Cortar el calabacín a rodajas, y la flor en juliana.
- 6- Machacar las pimientos y rehogarlas con un poco de mantequilla sin dejarlas hervir. Sazonar con sal.
- 7- Saltear con un poco de aceite las setas, la sepia y el calabacín, añadiendo luego los macarrones, las setas y

la mitad del tomate; dejar rehogar en la sartén durante 1 minuto. Sazonar.

- 8- Saltear las escórporas en un poco de aceite de oliva.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Colocar en semicírculo la cebolla confitada y encima las escórporas; poner los macarrones en el otro lado del plato con el tomate "concassé" por encima. Salsear alrededor de las escórporas con la salsa de pimienta.

## NOTA

Las cinco pimientos son: negra, gris, blanca, rosa y verde. Se encuentran ya preparadas en el mercado.



## LLUCETS CON ESPARDENYES

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

28 llucets de 15 a 20 g.  
300 g. de espardenyes  
240 g. de habas sin vaina  
2 lonchas de bacon  
1 berenjena

### PARA LA SALSA

6 dientes de ajo  
35 g. de hoja de perejil  
20 g. de mantequilla  
3 cucharadas de aceite de bogavante (pág. 211)  
1 cucharada de perejil picado

### PREPARACIÓN DE LOS LLUCETS Y LAS ESPARDENYES

1- Separar los filetes de los llucets con la ayuda de un cuchillo flexible.  
2- Limpiar las espardenyes, separando con un cuchillo los filamentos de la parte gomosa que los aguenta.

### PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

1- Cocer las habas en agua salada durante 30 segundos. Dejarlas enfriar y pelarlas.  
2- Cortar el bacon en juliana fina.  
3- Cortar la berenjena en 4 lonchas a lo largo, de un grueso de 1/2 cm. (19 cm. de largo por 6 cm. de ancho).

### PREPARACIÓN DE LA SALSA

1- Cocer en agua abundante salada las hojas de perejil, durante 1 minuto; escurrir.  
2- Blanquear los dientes de ajo.  
3- Pasar por una licuadora los dientes de ajo blanqueados y el perejil cocido, para extraer el jugo.  
4- Colocar una cacerola a fuego bajo con el jugo de ajo y perejil. Incorporar la mantequilla y el aceite de bogavante con la ayuda de un batidor y agregar el perejil picado.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Asar a la parrilla las lonchas de berenjenas durante 2 minutos.  
2- Colocar en una sartén antiadherente a fuego medio el bacon en juliana, dejar dorar y añadir las habas. Rehogar durante 1/2 minuto.  
3- Colocar una sartén a fuego fuerte con una cucharada de aceite de oliva, añadir las espardenyes y saltearlas durante 2 minutos.  
4- Colocar una sartén a fuego fuerte con una cucharada de aceite de oliva y añadir los llucets; salpimentar y dejar 15 segundos por cada lado.  
5- Colocar la loncha de berenjena a un lado del plato y las habas al otro, poner los llucets encima de la berenjena y las espardenyes sobre las habas. Salsear alrededor.





## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de escórpora de 80 g.  
4 langostas de 250 g.  
32 caracoles cocidos (pág. 215)

## PARA EL SOFRITO

10 g. de ajo picado  
120 g. de cebolla picada  
4 cucharadas de aceite  
2 tomates de 120 g.  
una punta de laurel

## PARA LA SALSA

4 cucharadas de sofrito  
6 cucharadas de agua de caldo de cocción de caracoles  
6 cucharadas de agua de mar  
10 cucharadas de caldo de crustáceos sin sal (pág. 219)  
el coral de las langostas  
4 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de perejil picado

## PREPARACIÓN

1- Cocer los caracoles según el sistema explicado (pág. 215) y sacarlos de la concha una vez cocidos.  
2- Introducir la langosta en una olla con agua salada hirviendo durante 5 segundos. Enfriar y pelar la cola.  
3- Triturar el coral de la langosta con una batidora con un poco de caldo de crustáceos.

## PREPARACIÓN DEL SOFRITO

1- Pelar y cortar a daditos la pulpa del tomate.  
2- Colocar una cacerola a fuego muy suave con aceite de oliva, el ajo picado y la punta de laurel. Dejar dorar ligeramente y añadir la cebolla picada; rehogar durante 1 hora y añadir el tomate, dejándolo una hora más.

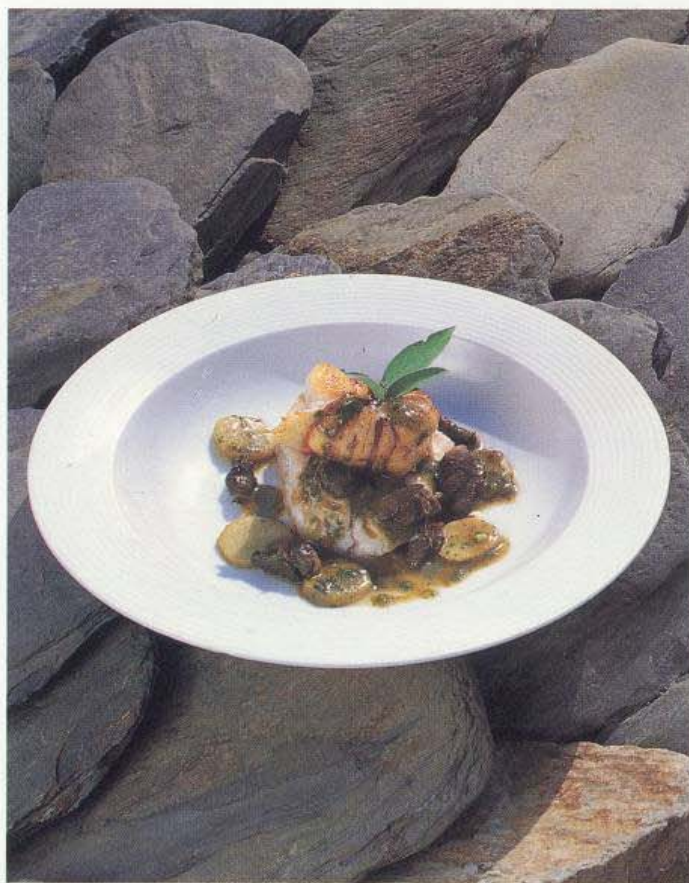
## ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- En una cacerola a fuego suave poner una cucharada de sofrito con los caracoles y rehogar durante 2 minutos. Añadir el agua de los caracoles, el agua de

mar y el caldo de crustáceos y cocinar hasta que queden 10 cucharadas. Poner los caracoles en otra cacerola y pasar la salsa por un colador. Una vez colada, añadir el coral de la langosta, el aceite de oliva y el perejil picado. Sazonar con sal, si fuese necesario.

2- Asar a la parrilla la langosta y la escórpora, y una vez cocidas, introducirlas en la cacerola con los caracoles con la salsa, dejándolo cocinar 2 minutos.

3- Colocar en un plato hondo la escórpora y sobre ella la langosta. Poner alrededor la salsa con los caracoles.



## NOTAS

Es importante, en este guiso, conseguir que cada elemento tenga su justo punto de cocción. Si se quiere, se puede cortar la langosta en 5 trozos. Como guarnición, se pueden añadir pequeñas alcachofas moradas del Ampurdán, salsifis o bien setas como "fredolics o llenegues". El "sofregit" es una de las bases fundamentales de la culinaria tradicional de Cataluña.



## MÓLLERA CON FARCELLET DE SEPIA Y COL

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 filetes de móllera (capellán) de 70 g. cada una

### PARA EL FARCELLET

1 sepia de 350 g.

70 g. de "cap-i-pota" (pág. 216)

2 cebollas tiernas

2 zanahorias

20 g. de trompetas de la muerte confitadas (pág. 210)

6 hojas de col

50 g. de harina

### PARA LA SALSA

2 ajos tiernos

4 cucharadas de cebollino picado

6 cucharadas de agua de mar

4 cucharadas de allioli de trufas (pág. 213)

30 g. de mantequilla

1 cucharadita de pimienta blanca en grano

### PREPARACIÓN DEL FARCELLET

1- Limpiar la sepia separando la bolsa de las patas, quitando intestinos y pelándola hasta dejarla bien blanca.

2- Cortar la sepia en 12 rectángulos de 5x3 cm. (unos 8 de cada) y picar el resto (utilizar las patas para otro plato).

3- Cocer las hojas de col con agua salada abundante durante 3 minutos; enfriar y escurrir (si es necesario, desmembrar la hoja de los troncos y las venas).

4- Cortar 3 hojas (unos 50 g.) en juliana fina y con el resto hacer 8 cuadrados de unos 7,5 cm.

5- Cortar a bastoncitos pequeños la zanahoria y la cebolla tierna.

6- Cortar en juliana fina las trompetas de la muerte confitadas.

7- Picar finamente el "cap-i-pota".

8- Colocar a fuego medio una sartén antiadherente con una cucharada de aceite de oliva. Añadir la sepia y el picado. Rehogar 1 minuto y añadir la juliana de cebolla tierna, zanahoria y trompetas de la muerte, así como la col, dejándolo estofar 2 minutos. Sazonar con sal y dejar enfriar.

9- Colocar una cucharada de relleno en cada cuadrado de col y cerrar formando así el farcellet (cada farcellet debe pesar unos 25 g.).

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar a fuego medio una sartén antiadherente con una cucharada de aceite de oliva. Freír el farcellet, ligeramente enharinado, juntamente con el ajo tierno, y rehogar 5 minutos. Añadir el cebollino y el agua de mar, sazonar con pimienta blanca (previamente machacada en el mortero) y ligar la salsa con la mantequilla y el allioli de trufa.

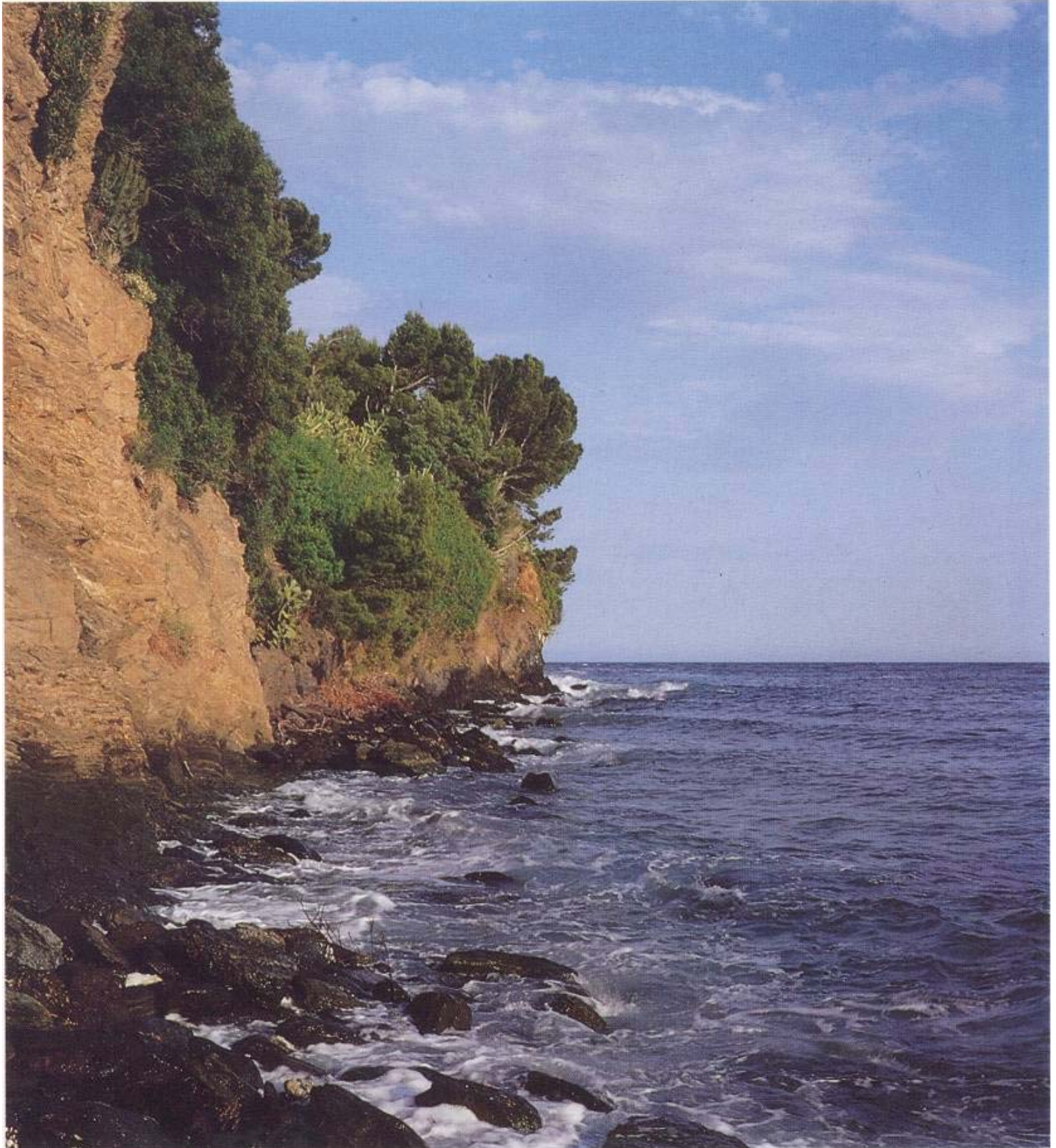
2- Asar a la parrilla los filetes de móllera y los cuadraditos de sepia y sazonar con sal.

3- Colocar en un plato hondo los dos filetes de móllera; poner sobre éstos y a un lado los farcellets y encima la sepia. Salsear el lado contrario de los farcellets.





El rape es un pescado muy utilizado en la cocina catalana; su carne es firme –hasta el punto que puede recordar la de algunos crustáceos– y muy sabrosa. Sus medidas, excepcionalmente, pueden llegar a los 90 cm., pero son muy apreciados los *rapets* o *rapinyols* (rapes pequeños), de pieza o ración (de unos 25 cm.) y grandes (más de 25 cm.).









## **RAPES ENANOS CON ESPINACAS, PASAS Y PIÑONES**

### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

24 colas de rapes enanos  
600 g. de espinacas frescas  
6 dientes de ajos pelados  
60 g. de piñones  
80 g. de mantequilla  
1 dl. de aceite de oliva  
24 pasas  
8 "ous de reig" (oronjas) de unos 40 g.  
2 cucharadas de perejil picado

### **PREPARACIÓN DE LAS ESPINACAS, LOS RAPES Y LOS "OUS DE REIG"**

- 1- Poner las pasas en remojo en agua fría durante 6 horas.
- 2- Limpiar y lavar las espinacas, cociéndolas en agua abundante durante 2 minutos. Enfriar y escurrir bien.
- 3- Limpiar las colas de los rapes enanos sacando toda la piel que los cubre.
- 4- Pelar la cola de los "ous de reig" y limpiarlos con un paño húmedo; cortar las setas a escalopas finas.

### **PREPARACIÓN DE LA SALSA**

- 1- Colocar las pieles de las setas en un cazo con un poco de aceite de oliva. Dorar ligeramente y añadir agua. Cocinar durante 15 minutos y pasar por el colador.
- 2- Blanquear tres veces los dientes de ajo, enfriándolos, escurrirlos y confitarlos en el aceite de oliva a fuego muy bajo.

### **ACABADO Y PRESENTACIÓN**

- 1- Colocar una sartén a fuego suave con la mantequilla y añadir las pasas y los piñones. Dorar ligeramente y añadir las espinacas. Sazonar con sal y pimienta.
- 2- Colocar una sartén a fuego fuerte con una cucharada de aceite de oliva. Añadir las escalopas de "ous de reig" y dorarlas ligeramente por ambos lados.
- 3- Asar a la parrilla las colas de los rapes enanos y sacar después los filetes de la espina central.
- 4- Colocar las espinacas extendiéndolas hasta que cubran el plato. Poner encima alternativamente los "ous de reig" y los filetes de los rapes enanos. Salsear todo el conjunto.



## RAPETS CON SALMONETES Y ESPARDENYES

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 "rapets" de 700 g., 1 berenjena, 16 salmonetes enanos, 12 "espardenyes", 4 tomates pequeños, 1 dl. de aceite de salmonetes (pág. 211), 1 cucharada de hierbas picadas, vinagre de Jerez, harina, aceite, sal

### PREPARACIÓN Y PRESENTACIÓN

- 1- Limpiar los "rapets" dejando la cola bien limpia de la piel que la cubre.
- 2- Limpiar las "espardenyes", quitando los filamentos adheridos a la parte gomosa.
- 3- Escamar los salmonetes, sacando los filetes y quitándoles las espinas.
- 4- Pelar los tomates y cortarlos a rodajas. En una sartén con aceite de oliva y un diente de ajo saltear estas rodajas y salpimentarlas.

5- Pelar la berenjena y cortarla a rodajas; purgarla con sal durante 1/2 hora.

6- Saltear los "rapets" con un poco de aceite de oliva.

7- Freír las berenjenas (previamente enharinadas) en el aceite, escurriendo y secándolas después.

8- En una sartén saltear las "espardenyes" y después los salmonetes.

9- En la misma sartén añadir el aceite de salmonetes y un poco de aceite de los tomates con las hierbas picadas y el vinagre de Jerez.

### NOTAS

Colocar en un plato el "rapet", poner en un lado el tomate y los salmonetes en el otro, añadir las "espardenyes" sobre el tomate y la berenjena al lado de los salmonetes. Salsear todo el conjunto.

## RAPE CON AJOS, BÍGAROS Y TROMPETAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 trozos de cola de rape de 80 g. cada una, 80 bígaros, 4 cucharadas de aceite de oliva, 24 dientes de ajo, 40 trompetas de la muerte, 100 g. de mantequilla, 8 cucharadas de zumo de manzana (pág. 219), 6 cucharadas de jugo de carne (pág. 217)

### PREPARACIÓN

- 1- Cocer los bígaros en agua salada durante 1 hora; una vez fríos sacarlos de la concha.
- 2- Asar los dientes de ajo al horno. Una vez fríos, pelarlos.
- 3- Limpiar y lavar las trompetas de la muerte. Cortarlas en juliana fina.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite de oliva, añadir la juliana de setas y rehogar un minuto; añadir los dientes de ajo asados y la mantequilla, y cocinar hasta que la mantequilla obtenga un ligero color de avellana; verter el zumo de manzana y el jugo de carne y dejar reducir a 1/3; añadir los bígaros.

2- Asar el rape a la parrilla y dejar reposar 2 minutos. Añadir el jugo resultante a la salsa.

3- Colocar las trompetas de la muerte, los ajos y los bígaros en el fondo del plato y poner encima el rape. Salsear alrededor.



Gracias al avance de las comunicaciones podemos disfrutar de ciertos productos del mar pescados hace 12 horas; ante esta posibilidad he incorporado al restaurante una serie de ingredientes que provienen de zonas que se hallan fuera de nuestro contexto geográfico (almejas, ostras, vieiras, angulas, percebes, cocochas) que merecen por sí solos un puesto de honor dentro de la gastronomía mundial.

### ALMEJAS CON GALTES DE RAPETS Y OUS DE REIG

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

32 almejas de unos 35 g., 32 "galtés de rapets",  
vinagre de Módena

#### PARA LA VINAGRETA

12 cucharadas de agua de almejas, 12 cucharadas de aceite de  
"ous de reig" (pág. 211), 3 cucharadas de cebollino picado, sal

#### PARA LOS "OUS DE REIG"

1 cucharada de cebollino picado, 4 "ous de reig" confitados de  
unos 35 g. (pág. 210), 1 cucharada de vinagre de Módena

#### PARA LA ENSALADA DE HIERBAS Y PATA DE TERNERA

1 cebolla tierna, 30 g. de pie de ternera cocida  
(pág. 216), 4 cucharadas de hojas de perifollo

#### PREPARACIÓN DE LAS ALMEJAS

1- Colocar un cazo con agua a fuego fuerte, hasta que  
llegue a ebullición; introducir las almejas durante 5-10  
segundos (el tiempo suficiente para que se abran  
ligeramente). 2- Una vez frías, quitar las almejas de la  
concha con la ayuda de un cuchillo afilado, procurando  
que no se deformen. Guardar el agua que contienen.

#### PREPARACIÓN DE LA ENSALADA DE HIERBAS, PIE DE TERNERA Y "OUS DE REIG"

1- Cortar en juliana fina las patas de ternera y la cebolla  
tierna. 2- Mezclar la juliana de pie de ternera y cebolla  
tierna con las hojas de perifollo. 3- Cortar a láminas muy  
finas los "ous de reig" y sazonarlos con el cebollino picado  
y una cucharada de vinagre de Módena.

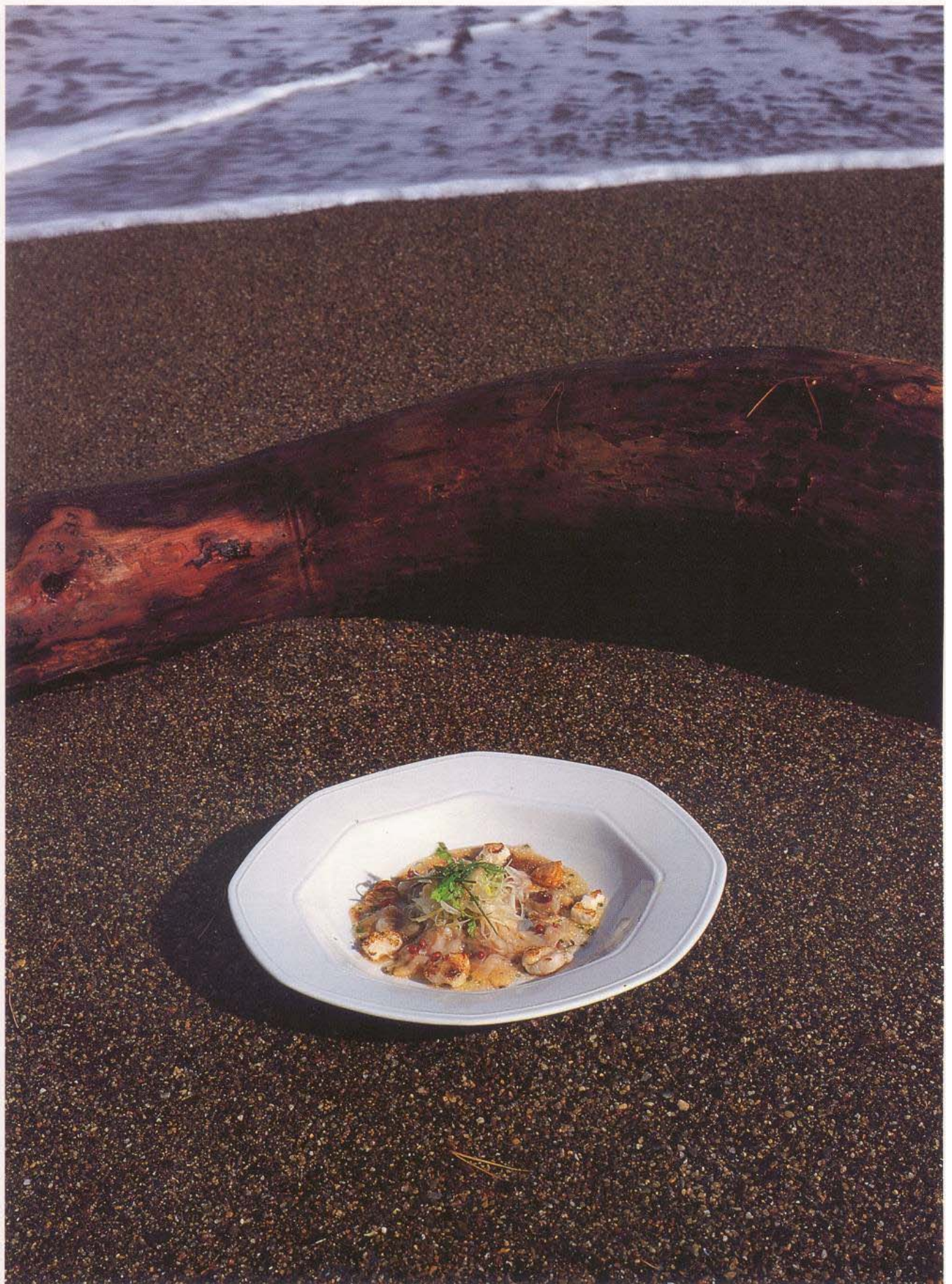
#### PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

1- Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta en un  
tazón con la ayuda de un batidor manual.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Sazonar con 2 cucharadas de vinagreta la ensalada  
de hierbas y pata de ternera.  
2- Colocar en una sartén antiadherente puesta al fuego con  
una cucharada de aceite de oliva las "galtés de rapets" y  
dejarlas dorar durante 1/2 minuto; retirar del fuego.  
3- Colocar en un plato hondo, en el centro, los "ous de  
reig"; poner alrededor las almejas y encima la  
ensalada de hierbas y pie de ternera. Alrededor de  
las almejas poner las "galtés de los rapets". Rociar las  
almejas con vinagre de Módena. Decorar con perifollo.







## ANGULAS EN EMPANADILLA DE ORONJAS Y TARTUFO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g. de angulas  
2 sombreros de oronja (ou de reig) de 100 g.  
100 g. de tartufo (fresco o en conserva)  
2 ajos tiernos gruesos  
1/2 dl. de aceite de tartufo  
1/2 dl. de aceite de oliva

### PREPARACIÓN DE LAS SETAS, AJOS TIERNOS Y COULIS DE TARTUFO

1- Cortar en finas láminas horizontales las oronjas.  
2- Colocar una sartén a fuego medio con una  
cucharada de aceite y poner las láminas de setas

dorándolas por los lados.

3- Cortar los ajos tiernos en fina juliana.

4- Colocar en una batidora el tartufo, su jugo y el  
aceite y triturar hasta obtener un puré bien fino.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar una sartén a fuego medio con el aceite de  
oliva, agregar los ajos tiernos y rehogar durante 1/2  
minuto y añadir las angulas.

2- Colocar las angulas a un lado de las láminas  
circulares de oronjas y cerrarlas formando una  
empanadilla. Ponerlas en el plato y salsear con el  
coulis de tartufo.





## GELÉE DE PERCEBES AL LAUREL CON SABAYÓN DE ALBARIÑO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

600 g. de percebes  
1 hoja de gelatina  
3 hojas de laurel

### PARA EL SABAYÓN

1 yema  
1 copa de albariño  
1 cucharada de nata montada

### PREPARACIÓN DE LA GELÉE DE PERCEBES

1- Poner a remojar la hoja de gelatina.  
2- Cocer en agua salada los percebes durante 1/2 minuto. Dejar enfriar y pelar guardando el agua de su interior.

3- Colocar la hoja de gelatina en un cazo con dos cucharadas de agua de los percebes. Derretir y mezclar con el resto del agua de los percebes.

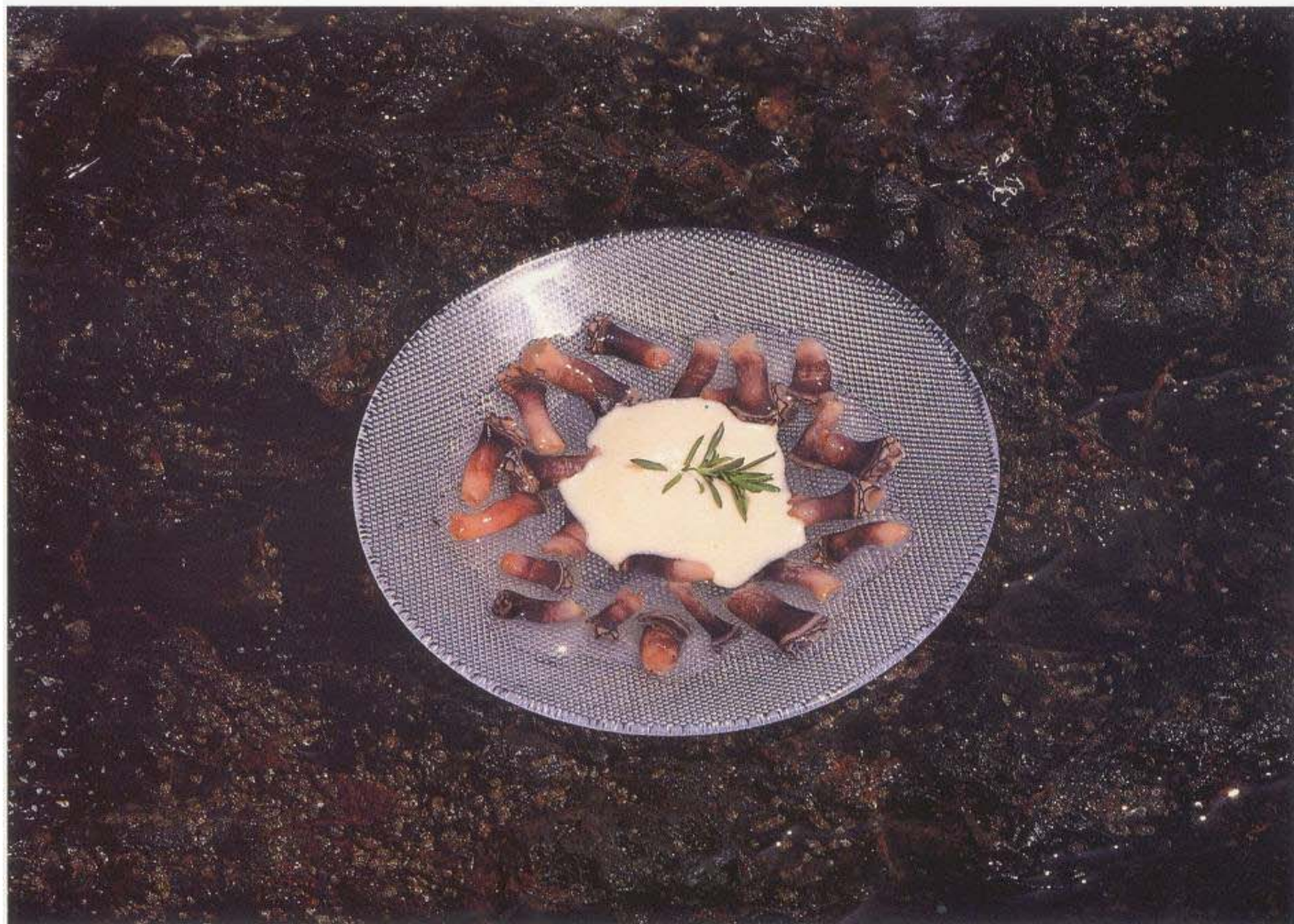
4- Colocar los percebes en un plato de cristal formando una corona y cubrir con la gelée, dejando un hueco en el centro.

### PREPARACIÓN DEL SABAYÓN

1- Colocar en un cazo la yema, la copa de albariño, poner a fuego bajo y batir hasta que quede espumoso; añadir la nata montada a última hora.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir la gelée de percebes y ya en la mesa con la ayuda de una cucharadita rellenar el centro con el sabayón.





## OSTRAS CONFITADAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

28 ostras, 7 cucharadas de agua de ostras, 7 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de cebollino picado, el zumo de medio limón, 130 g. de moixernons confitados (pág. 210)

### PARA LA CEBOLLA TIERNA

1 cebolla tierna grande, 20 dl. de aceite de moixernons (pág. 211)

### PARA LA TERRINA DE TUÉTANO DE LECHUGA

5 tuétanos de lechuga, 1 cucharada de hierbas picadas, 2 dl. de gelée de agua de mar y limón (pág. 214)

### PARA CONFITAR LAS OSTRAS

1- Abrir las ostras y recuperar su agua. Quitar las conchas y sacarle las barbas. 2- Llevar a ebullición el agua de las ostras en una cacerola con el aceite de oliva. Dejar enfriar hasta 60º y añadir el zumo de limón y el perejil picado. Verter esta especie de escabeche sobre las ostras y añadir los moixernons confitados.

### PARA LA CEBOLLA TIERNA

1- Quitar las primeras capas de la cebolla tierna. 2- Colocar la cebolla en una cacerola con el aceite a fuego suave, dejar hervir 3 minutos y dejar enfriar.

### PARA LA TERRINA

1- Pelar los tuétanos de lechuga y cortarlos a bastoncitos de 4x4 cm. 2- Montar las pequeñas terrinas intercalando bastoncitos de tuétano de lechuga con gelée de agua de mar y limón, espolvorear todo con las hierbas picadas. Guardar en la nevera.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Cortar la cebolla tierna a rodajas de 2 mm. 2- Desmoldar dos rebanadas de terrina a un lado del plato; poner alrededor 7 rodajas de cebolla tierna y sobre éstas las ostras. Intercalar los moixernons y salsear alrededor.

En vez de cortar la terrina se puede servir a la cuchara. La terrina tiene que ser pequeña para poder cortarla mejor.

## OSTRAS CALIENTES CON ESCALONIAS Y PIE DE TERNERA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

28 ostras, 2 ceps de 50 g., 14 escalonias pequeñas, 28 trocitos de 5 g. de pie de ternera cocida (pág. 216)

### PARA LA SALSA

1 cucharada de escalonia picada, 1 cucharada de vinagre de Jerez, 10 cucharadas de agua de ostras, 40 g. de mantequilla, 1 cucharada de nata montada, 1 cucharada de perejil picado.

### PREPARACIÓN DE LA OSTRA, ESCALONIA Y CEP

1- Abrir las ostras y recuperar su jugo. Sacarlas de la concha, quitarle las barbas. 2- Colocar las escalonias en una cacerola con agua a fuego medio. Cocerlas durante 2 minutos. Enfriar y pelar. 3- Cortar cada escalonia por la mitad con la ayuda de un cuchillo pequeño; vaciarla ligeramente, procurando que no se rompa. 4- Limpiar los ceps con un paño húmedo, separando el sombrerillo del pie (guardarlo para otro plato). Cortar el sombrerillo a rodajas finas de 2 mm.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA

1- Colocar en una cacerola a fuego bajo la escalonia con un poco de aceite de oliva; rehogar ligeramente, añadir el vinagre de Jerez y el agua de las ostras. Reducir a 1/3 e incorporar la mantequilla con la ayuda de un batidor. Añadir la nata montada y el perejil picado.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Asar a la parrilla las escalonias y trozos de pie de ternera. Sazonar. 2- Colocar una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite de oliva; añadir las rodajas finas de ceps y dejar dorar ligeramente. 3- Colocar a un lado de un plato hondo las rodajas de ceps formando un pequeño "carpaccio". Poner al lado las pequeñas escalonias y encima el pie de ternera y las ostras. Salsear el conjunto y gratinar ligeramente en el grill del horno previamente calentado.







## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 vieiras  
60 g. de caviar  
4 coles chinas

### PARA LA SALSA

1 cucharada de piel de limón en juliana  
1 cucharada de zumo de limón  
2 cucharadas de agua  
40 g. de mantequilla  
1 cucharada de cebollino picado

### PREPARACIÓN DEL DESHILACHADO

1- Desconchar las vieiras, lavar, limpiar y no guardar más que las nueces.  
2- Cortar las nueces de las vieiras en fina juliana.  
3- Moldear una pequeña tartaleta con papel plástico, tapizar las paredes con juliana de vieiras y rellenar el interior con caviar, tapar con más juliana de vieiras hasta conseguir una especie de quenelle; guardar en la nevera.

### PREPARACIÓN DE LA COL

1- Quitar las primeras hojas de la col hasta dejar sólo el cogollo.  
2- Cocer esta pequeña col en agua salada durante 10 minutos; refrescar y escurrir.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA

1- Colocar la juliana de piel de limón en una cacerola pequeña con agua a fuego medio y llevar a ebullición durante dos minutos.  
2- En una cacerola a fuego flojo colocar la piel de limón, el zumo de limón y el agua; añadir la mantequilla con la ayuda de un batidor. Sazonar con sal y añadir el cebollino.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar una cacerola a fuego bajo con una cucharada de mantequilla y añadir las coles, rehogar durante 5 minutos y verter dos cucharadas de mantequilla de limón, dejando confitar sin que hierva.  
2- En una sartén con una cucharada de aceite de oliva a fuego medio poner las quenelles de vieiras y cocinar durante 1/2 minuto por cada lado.  
3- Colocar a un lado del plato la col y alrededor las tres quenelles de vieiras, poner un poco de caviar sobre éstas y salsear alrededor.

### NOTA

Una vinagreta helada de limón puede sustituir a la mantequilla de limón, dándole frescura al plato.





## PATATAS RELLENAS CON TRUFAS, COCOCHAS Y ESPÁRRAGOS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 patatas de 150 g.  
3 l. de grasa de pato  
20 g. de trufas  
4 cucharadas de jugo de trufas  
2 cucharadas de aceite de trufa (pág. 211)  
2 cucharadas de nata montada  
1 cucharada de cebollino picado

### PARA LA GUARNICIÓN

8 cucharadas de jugo de trufas  
8 cucharadas de aceite de trufa  
20 g. de mantequilla  
32 cocochas de merluza  
24 espárragos verdes pequeños  
1 cucharada de perejil picado

### PREPARACIÓN DE LAS PATATAS

1- Pelar las patatas dándoles una bonita forma; confitarlas en la grasa de pato a fuego suave.  
2- Vaciar las patatas aún calientes con la ayuda de una pequeña cucharita y con un tenedor mezclar la pulpa de su interior con la trufa troceada, el jugo de trufas, el aceite de trufa, el cebollino picado y la nata montada. Sazonar con sal y pimienta.  
3- Volver a recomponer las patatas con su relleno y reservarlas a temperatura ambiente.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA

1- Pelar los espárragos y acortarlos hasta 6 cm. Cocerlos en agua salada durante 3 minutos. Enfriar y escurrir.  
2- Colocar en una sartén los espárragos, las cocochas, el jugo de trufas y el aceite de trufa a fuego muy bajo; emulsionar todo el conjunto moviendo la sartén en sentido orbital al fuego. Añadir la mantequilla y las hierbas picadas. Sazonar con sal y pimienta.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Calentar las patatas al horno, tapadas previamente con papel de aluminio.  
2- Colocar las patatas en un plato hondo, poner las cocochas y los espárragos alrededor. Salsear todo el conjunto.

### NOTAS

Se pueden tapar las patatas con una buena rodaja de trufa. No hay que guardar estas patatas en la nevera, ya que se endurecen.





## MOUSSE DE MAÍZ AL JUGO DE TRUFAS

### INGREDIENTES PARA 6 COPAS

#### PARA LA MOUSSE DE MAÍZ

250 g. de maíz hervido y escurrido

75 g. de nata montada

1,5 hojas de gelatina

#### PARA LA VINAGRETA

8 cucharadas de jugo de trufa

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de perifollo picado

#### PREPARACIÓN DE LA MOUSSE

1- Colocar la hoja de gelatina en remojo con agua fría.

2- Triturar el maíz con una batidora hasta que quede un puré bien liso; pasarlo después por un tamiz.

3- En un cazo con una cucharada de puré de maíz, añadir la hoja de gelatina y dejarla fundir a fuego

muy flojo. Agregar el resto del maíz y dejar enfriar.

Añadir seguidamente la nata montada.

4- Llenar a 3/4 partes copas de cóctel con la mousse de maíz y reservar en la nevera.

#### PREPARACIÓN DEL JUGO DE TRUFAS

1- Mezclar en un batidor todos los ingredientes.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Con una cuchara de postre practicar un pequeño hueco en la mousse de maíz y colocar encima el jugo de trufa.

#### NOTAS

1- Unos daditos de foie-gras pueden acompañar perfectamente esta mousse.

2- Se puede añadir trufa picada al jugo de trufas.

## SOPA DE COCO CON SALMONETES

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 coco

4 salmonetes pequeños

1 escalonia

1 cucharada de tempura (pág. 218)

1 cucharada de curry

4 hojas de hierbabuena

#### PREPARACIÓN

1- Pelar el coco y exprimir la parte blanca con su agua por la licuadora hasta obtener una sopa bien fina. Guardar en la nevera.

2- Escamar los salmonetes y sacar los filetes con un cuchillo bien afilado. Extraer las espinas centrales con unas pinzas y espolvorear con curry.

3- Pelar las escalonias y cortar en finas rodajas para conseguir unos bonitos aros.

4- Cortar en fina juliana las hojas de hierbabuena.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Freír los aros de escalonia previamente pasados por tempura.

2- Poner a fuego medio una sartén antiadherente con una cucharada de aceite de oliva. Añadir los salmonetes y dejar 10 segundos por cada lado.

3- Colocar en un plato pequeño de sopa 4 cucharadas de sopa de coco. Poner en medio los salmonetes y encima de éstos los aros de escalonia. Espolvorear con curry y decorar con la hierbabuena en juliana.



## VIRUTAS DE PATO AL ACEITE DE CANELA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pechuga de pato con hueso, 8 puntas de espárragos finos, 1 zanahoria, 1 manzana, 4 ajos tiernos, 8 judías verdes finas, 1 calabacín, 1 cebolla tierna

### PARA LA VINAGRETA DE CANELA

1/2 dl. de aceite de canela (pág. 211), 1/2 dl. de jugo de carne (pág. 217), 1 cucharada de vinagre de Jerez, 1 cucharada de perejil picado

### PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

- 1- Reducir a fuego flojo el jugo de carne hasta que quede una cucharada.
- 2- Mezclar con un batidor el jugo de carne reducido, el aceite de canela, el vinagre de Jerez y el perejil picado.

### PREPARACIÓN DEL PATO Y DE LAS VERDURAS

- 1- Asar la pechuga durante 10 minutos a 220°. Sacar del horno y dejar reposar en el horno apagado durante 2 horas.

- 2- Quitar la piel al pato, cortándola en cuadrados de 2x2 cm. y en una placa la volveremos al horno hasta lograr una especie de chicharrones.

- 3- Cortar el calabacín, la manzana y la zanahoria (previamente pelados) en bastoncitos de 6x1/2 cm.

- 4- Quitar las primeras capas de los ajos tiernos y cortar por la mitad las judías verdes.

- 5- Cortar en fina juliana la cebolla tierna y bañarla en agua y hielo.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Asar a la parrilla todas las verduras procurando que queden crujientes.

- 2- Deshuesar la pechuga de pato, cortándola en virutas bien finas.

- 3- Montar en plato colocando en forma de pirámide las verduras, y sobre ésta las virutas de pato. Acabar poniendo encima la juliana de cebolla tierna y los chicharrones de pato. Salsear todo el conjunto con la vinagreta.

## CARPACCIO DE SESOS AL CAVIAR

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 sesos de cordero cocidos (pág. 216)  
1 dl. de gelée de oreja (pág. 214)  
40 g. de caviar

### PARA LA SALSA

2 yemas  
2 dl. de nata  
1 dl. de zumo de manzana

### PREPARACIÓN DE LA SALSA

- 1- Colocar en un cazo a fuego medio la nata. Retirar en el momento de hervir.
- 2- Colocar las yemas en un cazo y batir hasta que queden espumosas. Añadir la nata hervida a fuego muy bajo, cocer muy ligeramente hasta que nape una

espátula de madera. Pasar por un colador y dejar enfriar durante 12 horas.

- 3- Batir la crema hasta obtener una crema espesa y añadir el zumo de manzana. Reservar en la nevera.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

- 1- Cortar los sesos en finas escalopas y colocar en forma circular en un plato dejando un espacio alrededor. Napar los sesos con la gelée y salsear alrededor colocando el caviar sobre la salsa.

### NOTAS

- 1- El jugo de manzana se obtiene al pasar por la licuadora manzanas hervidas 1 minuto con agua y limón.
- 2- Si no se dispone de gelée de oreja se puede utilizar consomé en gelée.



## CEPS AHUMADOS CON CAP-I-POTA GRILLÉ

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 trozos de "cap-i-pota" (cabeza y pata de ternera) cocida de 30 g.  
150 g. de "ceps" confitados (pág. 210)  
50 g. de hojas de perifollo

### INGREDIENTES PARA LA VINAGRETA

2 cucharadas de puré de hierbas (pág. 218)  
3 cucharadas de aceite de "ceps"  
4 nueces peladas

### PREPARACIÓN DE LOS "CEPS"

1- Escurrir los "ceps" del aceite y ahumarlos en horno especial durante 3 horas. Conservar después en el mismo aceite en la nevera.

### PREPARACIÓN DEL PERIFOLLO

1- Cocer en un cazo con agua las hojas de perifollo durante 20 segundos. Enfriar y escurrir.

### PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

1- Mezclar todos los ingredientes en un tazón con la ayuda de un batidor.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Cortar los "ceps" en finas rodajas.  
2- Colocar una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite de "ceps". Agregar el perifollo y rehogar durante 15 segundos, sazonar con sal y pimienta.  
3- Asar a la parrilla los trozos de cap-i-pota.  
4- Colocar en un plato los "ceps" ahumados en dos o tres capas formando un rectángulo. Formar otro con el perifollo y colocar encima el cap-i-pota. Salsear alrededor.

### NOTA

Si se desea, se pueden napar los "ceps" con gelée de calabazas.





## PATATAS A LA VAINILLA CON CIGALAS AL LIMÓN

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

28 hojas de hierba de los canónigos  
20 cigalitas  
4 patatas pequeñas

### PARA EL ACEITE DE VAINILLA

2 vainas de vainilla  
1 dl. de aceite de girasol

### PARA LA PIEL DE LIMÓN

1- Pelar el limón y cortar la piel en fina juliana.  
2- Colocar la juliana en un cazo con agua fría y llevar a ebullición. Enfriar y escurrir. Volver a colocarlo en un cazo con el azúcar y agua y dejar cocer durante dos horas a fuego muy flojo hasta que resulte un jarabe espeso.

### PREPARACIÓN DEL ACEITE DE VAINILLA

1- Extraer el interior de las vainas con un cuchillo afinado y mezclar la semilla con el aceite, dejando macerar al menos 48 horas.

### PREPARACIÓN DE LAS PATATAS Y DE LAS CIGALAS

1- Pelar las colas de las cigalas y quitar el intestino.  
2- Pelar las patatas dándoles una bonita forma cilíndrica; cortar en rodajas de 1 cm.  
3- Confitar las patatas en el aceite de vainilla a fuego muy flojo y dejarlas enfriar en el mismo aceite.  
4- Colocar una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite de oliva, añadir las cigalas y dejar 10 segundos por cada lado.  
5- Colocar en un plato en forma de medio círculo 7 rodajas de patata por persona. Poner un pequeño bouquet de hierba de los canónigos en el centro y las cigalas con la piel de limón y el aceite de vainilla.

### NOTAS

1- Una crema inglesa a la vainilla con nata y sin azúcar puede redondear el plato.  
2- Unos daditos de manzana verde cruda son un complemento ideal para las patatas.



## RODABALLO CON ESPÁRRAGOS, CHIPIRONES Y PURÉ DE APIO A LA VINAGRETA DE FOIE-GRAS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 trozos de rodaballo de 40 g. (sin espinas)

12 puntas de espárragos

8 chipirones

### PARA EL PURÉ

100 g. de apio en bola pelado

25 g. de foie-gras cocido

1 cucharada de perifollo

10 g. de mantequilla

1/4 dl. de nata

### PARA LA VINAGRETA DE FOIE-GRAS

25 g. de foie-gras cocido

1/2 dl. de aceite de girasol

1 cucharadita de vinagre de Jerez

### PREPARACIÓN DEL PURÉ

1- Cocer el apio durante 1/2 hora. Escurrir y pasar por una batidora. Añadir la nata, la mantequilla y el foie-gras. Sazonar con sal y pimienta.

### PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA

1- Colocar todos los ingredientes en una batidora y triturar hasta obtener una vinagreta bien fina.

### PREPARACIÓN DE LOS CHIPIRONES

1- Separar las bolsas de las patas de los calamares y limpiar el interior de las bolsas.

(Reservar las patas para otra receta.)

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Asar a la parrilla el rodaballo, los espárragos y los chipirones.

2- Colocar en un plato el rodaballo y sobre éstos los chipirones y los espárragos, poner al lado el puré y salsear todo el conjunto.





## **COSTILLITAS DE CABRITO CON MOZZARELLA Y ENDIVIAS**

### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

16 costillitas de cabrito  
2 riñones de cabrito  
2 solomillos de cabrito  
1 hígado de cabrito  
8 mollejas de cabrito  
120 g. de mozzarella  
4 cucharadas de tomate guisado  
1 "crépinette"  
4 rebanadas de pan de 6x2 cm.  
24 hojas de endivia  
1/2 berenjena  
3 cucharadas de aceite de oliva  
12 cucharadas de salsa Périgueux al aceite de oliva  
(pág. 217)

### **PREPARACIÓN DE LAS COSTILLITAS**

1- Colocar en abundante agua fría la crépinette y dejarla 6 horas en la nevera.  
2- Cortar a daditos muy pequeños la mozzarella.  
3- Colocar una sartén antiadherente a fuego vivo con una cucharada de aceite de oliva, poner las costillitas de cabrito y dejar dorar ligeramente (sólo por un lado). Retirar rápidamente la sartén.  
4- Colocar sobre el lado salteado de la costillita un poco de tomate guisado y encima de éste los daditos de mozzarella, sazonar con sal y pimienta y envolver cada costillita con un poco de crépinette que previamente se habrá escurrido y cortado.

### **PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN**

1- Colocar la media berenjena en una bandeja con sal, y asarla al horno previamente calentado a 180° durante 1/2 hora.  
2- Tostar en el grill del horno previamente calentado las rebanadas de pan por los dos lados.  
3- Quitar el extremo blanco amargo de las hojas de las endivias.

### **ACABADO Y PRESENTACIÓN**

1- Con la ayuda de dos cucharas hacer 4 quenelles con la berenjena y colocarla sobre las rebanadas de pan.  
2- Asar a la parrilla las mollejas, hígado, solomillos y riñones de cabrito, procurando que estos últimos queden rosados.  
3- Asar a la parrilla las hojas de endivia previamente sazonadas.  
4- Colocar una sartén antiadherente a fuego vivo con una cucharada de aceite de oliva y poner las costillitas por el lado en que no están rellenas, dejarlas 20 segundos; pasado este tiempo, colocar la sartén con las costillitas en el grill del horno, previamente calentado. Dejar 20 segundos más y retirar de la sartén.  
5- Cortar los riñones por la mitad, así como los solomillos y el hígado en 4 bonitas escalopas.  
6- Colocar en el centro del plato las rodajas de pan con la berenjena y sobre ésta los menudillos de cabrito, situando las hojas de endivia asadas alrededor y colocar sobre éstas decorativamente las costillitas de cabrito. Salsear con la salsa Périgueux al aceite de oliva.



### PARA 4 PERSONAS

150 g. de mató (requesón)

120 g. de frambuesas

### PARA EL CARAMELO

150 g. de azúcar

100 g. de miel

150 g. de agua

### PREPARACIÓN

1- Colocar el azúcar, la miel y el agua en un cazo a fuego suave. Cocer hasta obtener un caramelo a 162°, vigilando que no se quemen los bordes,

limpiándolos siempre con un pincel mojado con agua. Dejar enfriar y estirar lo más fino posible sobre papel de horno con la ayuda de un rodillo.

2- Cortar el mató en bastoncillos de 2x8 cm.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Saltear las frambuesas con un poco de caramelo de miel a fuego suave, procurando que queden lo más enteras posibles.

2- Romper el caramelo en trozos irregulares e intercalar con el mató formando una escalera a lo largo del plato. Colocar las frambuesas a un lado de este mil hojas horizontal.





## HOJAS DE HIERBABUENA CON MOUSSE DE CACAO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 l. de nata  
6 yemas  
75 g. de azúcar  
75 g. de cacao

### PARA LAS HOJAS

16 hojas de hierbabuena  
100 g. de cobertura templada

### PREPARACIÓN DE LA MOUSSE

1- Colocar la nata en un cazo a fuego medio. Retirar en el momento que empiece a hervir.  
2- Colocar las yemas en un cazo junto con el azúcar y batir hasta que queden espumosas. Añadir la nata hervida y a fuego muy flojo cocer ligeramente hasta que nade una espátula de madera. Pasar por un colador y dejar enfriar durante 12 horas.

3- Batir la crema hasta obtener una crema espesa y añadir el cacao previamente tamizado.

### PREPARACIÓN DE LAS HOJAS

1- Colocar las hojas de hierbabuena sobre un plástico especial para chocolate. Verter sobre cada hoja una cucharada de chocolate templado. Cubrir con otro plástico y alisar con el rulo. Dejar enfriar.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1- Colocar cuatro pequeñas quenelles de mousse de cacao intercaladas y poner sobre éstas las hojas de hierbabuena.

### NOTA

1- Se puede intercalar la mousse de cacao con gelatina de menta.



La crema inglesa elaborada con nata y después montada, creación de Alberto Adrià. Constituye una innovación dentro de las cremas y mousses de pastelería.



Esta manera de cocinar los productos es otra de las características más destacadas de mi cocina. Con el confitado obtenemos unas texturas y un gusto que, seguramente, son difíciles de conseguir con otro procedimiento. Además de esta particularidad, este procedimiento tiene la ventaja de la larga conservación de los alimentos que confitamos y del aprovechamiento del aceite que se obtiene. En estos ejemplos veremos alguno de los productos que yo elaboro, pero este método se puede aplicar casi a toda clase de verduras y a algún tipo concreto de carne o crustáceos. Como técnica culinaria, confitar es cocer un ingrediente en grasa por inmersión, pero a una temperatura más baja que la de freír (unos 70°). El confitado es un procedimiento usado en la cocina tradicional catalana (para la cebolla, el tomate, el fondo de *sofregit* o sofrito, etc.), en la cual, sin embargo, la misma palabra (confitar) también se puede aplicar a ciertas conservas (setas, hortalizas, etc.), a los *confits* de pato, cerdo, etc., y, en la cocina medieval, a las conservas de frutas.

## SETAS CONFITADAS

**Ingredientes:** 2 kg. de setas, 1 l. de aceite, sal, pimienta, 1 cabeza de ajos, 2 hojas de laurel.

**Preparación:** Limpiar y lavar las setas con mucho cuidado. Colocar una olla con agua a fuego vivo y cuando hierva añadir las setas, dejar un minuto y escurrir. Poner el aceite con los dientes de ajo y el laurel en una olla a fuego bajo, dorar los dientes de ajo y añadir las setas, dejando confitarlas de 3 a 5 minutos. Dejar enfriar y guardar en la nevera.

**Nota:** Al confitar las setas hacerlo con una sola

variedad a la vez, ya que cada seta tiene su tiempo de cocción correspondiente. Las setas que mejor van a este procedimiento son las calabazas (ceps), las oronjas (ous de reig), los niscalos (rovellons), setas de Orduña (moixernons), rebozuelos (rossinyols), senderuelas (fredolics) e higróforos (llenegues).

## TRUFAS CONFITADAS

**Ingredientes:** 2 kg. de trufa negra fresca, 4 l. de aceite de girasol, sal, pimienta.

**Preparación:** Cepillar con cuidado las trufas, lavarlas y secarlas bien con un paño. Colocar una olla con agua a fuego medio, poner las trufas en el momento de hervir y dejar 1/2 minuto; escurrir bien. Poner otra olla con el aceite de girasol y llevarlo a ebullición, en este momento colocar las trufas y dejar confitar durante 3 minutos. Dejar enfriar y guardar en la nevera.

**Notas:** Reduciendo el agua de cocción de las trufas se obtendrá un delicioso jugo de trufas.

## JENGIBRE CONFITADO

**Ingredientes:** 1 kg. de jengibre fresco, 2 l. de aceite de oliva.

**Preparación:** Pelar los bulbos de jengibre con un cuchillo bien afilado. Colocar el jengibre en una olla en agua fría, y llevar todo el conjunto a ebullición, dejar 2 minutos y escurrir. Colocar el jengibre fresco en una olla con el aceite de oliva y confitar a fuego muy flojo durante 3 horas. Dejar enfriar y guardar en la nevera.



Este tipo de aceite que podríamos denominar "caseros" son de gran importancia en la elaboración de mis salsas. Con imaginación verán que es interminable la cantidad de clases que se pueden elaborar.

## ACEITE DE SALMONETES

**Ingredientes:** 1/2 kg. de cabezas de salmonetes, 1/2 l. de aceite de girasol.

**Preparación:** Colocar una sartén a fuego fuerte con 4 cucharadas de aceite de oliva e ir dorando las cabezas de salmonetes. Una vez todas las cabezas rehogadas, ponerlas en una cacerola junto al aceite de girasol y cocinar a fuego bajo durante 2 horas. Dejar reposar todo el conjunto durante 24 horas y colar después el aceite. Guardar en la nevera.

## ACEITE DE CIGALAS

**Ingredientes:** 1 kg. de cabezas de cigalas, 1 l. de aceite de girasol.

**Preparación:** Colocar en una sartén a fuego fuerte con 4 cucharadas de aceite y rehogar las cabezas de las cigalas. Una vez rehogadas las cabezas de las cigalas, ponerlas en una cacerola junto al aceite de girasol y cocinar a fuego flojo durante 2 horas. Dejar reposar todo el conjunto durante 24 horas y colar después el aceite. Guardar en la nevera.

## ACEITE DE CANELA

**Ingredientes:** 100 g. de canela en rama, 10 g. de canela en polvo, 1 l. de aceite de girasol.

**Preparación:** Colocar todos los ingredientes en una cacerola y dejar durante 6 horas a 80°. Guardar todo el conjunto y utilizar según su necesidad pasándolo por un colador.

## ACEITE DE TRUFA AL PERFUME DE JABUGO

**Ingredientes:** 1 l. de aceite de trufas, 1 kg. de grasa de jamón de Jabugo.

**Preparación:** Cortar en trozos regulares la grasa de jamón. Colocar la grasa de jamón y el aceite de trufas en una cacerola a fuego muy bajo durante 2 horas. Dejar enfriar y pasar por el colador. Guardar en la nevera.

## ACEITE DE TRUFA

Este aceite se obtiene al confitar trufas en aceite (pág. 210). Pasar por un colador y reservar.

## ACEITE DE SETAS

Este aceite se obtiene al confitar setas en aceite (pág. 210). Pasar por el colador y reservar.

## ACEITE DE JENGIBRE

Este aceite se obtiene al confitar jengibre en aceite (pág. 210). Pasar por un colador y guardar.

## ACEITE DE HIERBAS FRESCAS

Este aceite se obtiene al dejar hierbas frescas en maceración en aceite y triturar todo el conjunto en una batidora.

**Nota:** Las hierbas frescas más indicadas son orégano, albahaca, perifollo, estragón, tomillo, romero, etc. Si se desea se puede pasar el aceite por un colador; depende del gusto personal de cada uno.



## VINAGRETA DE ALMENDRA TIERNA A LAS HIERBAS AROMÁTICAS

**Ingredientes:** 12 cucharadas de aceite de oliva, 60 almendras tiernas, 4 cucharadas de zumo de limón, 4 cucharadas de jugo de trufas, 2 cucharadas de trufa picada, 4 cucharadas de hierbas picadas (perifollo, cebollino, perejil, albahaca, estragón), 1 piel de limón rallada, sal, pimienta.

**Preparación:** Cortar las almendras tiernas en finas lamas. Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta en un tazón, sazonar con sal y pimienta.

## VINAGRETA DE TINTA Y ALBAHACA

**Ingredientes:** 1 cucharada de albahaca en aceite, 2 dl. de aceite de oliva, la tinta de 2 o 3 sepías, 1 cucharadita de vinagre de Jerez, sal, pimienta.

**Preparación:** Mezclar todos los ingredientes en un bol con un batidor.

## VINAGRETA DE PIMIENTOS ROJOS

**Ingredientes para 400 g.:** 350 g. de pimiento rojo, 1,5 dl. de aceite de oliva, 3 cucharadas de vinagre de Jerez, sal, pimienta.

**Preparación:** Rociar los pimientos con aceite de oliva y envolverlos en papel de aluminio. Asar los pimientos en horno previamente calentado a 160° durante 1 1/2 hora. Una vez fríos, pelar los pimientos y quitarles las semillas del interior. Colocar la pulpa del pimiento asado en una batidora y triturar hasta obtener un puré muy fino. Poner el puré de pimiento en un tazón y agregar el aceite de oliva, el vinagre de Jerez, la sal y la pimienta con la ayuda de un batidor.

**Notas:** Se puede aromatizar esta vinagreta con especias o hierbas aromáticas. Se puede servir ligada o cortada (con lunares de aceite).

## VINAGRETA DE CEPES Y PIÑONES

**Ingredientes:** 1/4 de l. de aceite de ceps (calabazas), 2 cucharadas de jugo de trufas, 1 trufa de 4 g., 2 cucharadas de hierbas frescas picadas (perejil, perifollo), 35 g. de piñones, sal, pimienta.

**Preparación:** Colocar en un túrmix el aceite de ceps, el jugo de trufa, la trufa y 15 g. de piñones. Triturar durante 1/2 minuto y sazonar con sal y pimienta. Picar con un cuchillo los 20 g. de piñones restantes. Mezclar en un tazón las hierbas picadas, los piñones picados junto a lo que se ha triturado. Guardar en la nevera.

**Nota:** Añadiendo 6 cucharadas de coral de langosta se hará una muy buena "Vinagreta de calabazas al coral de langosta".

## VINAGRETA A LA ESENCIA DE LANGOSTINO Y HIERBABUENA

**Ingredientes:** Las cabezas de 8 langostinos, 8 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de hierbabuena picada, 1 cucharada de zumo de limón.

**Preparación:** Colocar en una sartén una cucharada de aceite de oliva a fuego medio y asar las cabezas de langostinos durante 1/2 minuto, retirar y extraer con la ayuda de los dedos el interior de la cabeza; pasar después por el colador. Mezclar la esencia de langostinos con la hierbabuena, el aceite de oliva y el zumo del limón. Sazonar con sal y pimienta.



### ALLIOLI

**Ingredientes:** 3 dientes de ajo pelados, 1 dl. de aceite de oliva, sal.

**Preparación:** Colocar en un mortero los dientes de ajo y la sal y machacar hasta obtener un puré bien fino; añadir en un hilo muy fino el aceite sin dejar de dar rotaciones con el mazo del mortero hasta obtener una salsa bien espesa.

**Nota:** Si no gusta el sabor fuerte del ajo, se pueden blanquear los dientes de ajo.

• • • •

### MOJO DE CILANTRO

(Salsa de cilantro)

**Ingredientes para 3 dl. de salsa:** 2 dientes de ajo, 15 g. de cilantro (sólo hojas), 1 cucharada de vinagre

de Jerez, 1/4 de l. de aceite de oliva, sal.

**Preparación:** Pasar todos los ingredientes por una batidora hasta obtener un puré muy fino.

**Nota:** Igual que en allioli, si no gusta el sabor fuerte del ajo, se pueden blanquear los dientes de ajo.

• • • •

### VINAGRETA DE SOJA

**Ingredientes:** 8 cucharadas de salsa de soja, 12 cucharadas de aceite de oliva, 1 escalonia, 2 cucharadas de vinagre de Jerez.

**Preparación:** Pelar la escalonia y trincharla finamente. Mezclar la soja, el aceite y el vinagre de Jerez con una batidora y añadir la escalonia picada.

## • • • • VINAGRETAS A BASE DE TRUFAS • • • •

### VINAGRETA DE TRUFAS

**Ingredientes:** 1 trufa de 20 g., 3 cucharadas de jugo de trufa, 1 cucharada de mostaza en grano, 2 cucharadas de aceite de trufa, sal, pimienta.

**Preparación:** Colocar todos los ingredientes en una batidora 1 minuto, hasta obtener una sala homogénea.

• • • •

### ALLIOLI DE TRUFAS

**Ingredientes:** 1 allioli, 1 trufa de 10 g., 1 cucharada de jugo de trufa.

**Preparación:** Picar finamente la trufa. Agregar el allioli, la trufa picada y el jugo de trufa.

**Nota:** Se puede elaborar el allioli con aceite de trufas.

• • • •

### VINAGRETA DE AVELLANAS TIERNAS Y TRUFA

**Ingredientes:** 200 g. de avellanas tiernas mondadas, 1 trufa de 15 g., 2 cucharadas de jugo de trufa,

1 cucharada de vinagre de Jerez, 1 cucharada de orégano fresco picado, sal, pimienta.

**Preparación:** Colocar todos los ingredientes en una batidora y triturar hasta obtener una vinagreta que tenga la consistencia de un puré.

• • • •

### VINAGRETA CREMOSA DE FRUTOS SECOS Y TRUFA

**Ingredientes:** 1 cabeza de ajos, 1 tomate maduro, 200 g. de frutos secos (piñones, avellanas, pistachos, nueces), 1 trufa de 20 g., 1 dl. de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre de Jerez, 2 cucharadas de perejil picado, 1/2 dl. de jugo de trufa, 8 cucharadas de crema de leche.

**Preparación:** Asar al horno la cabeza de ajos, dejar enfriar y pelar los dientes. Tostar al horno los frutos secos. Asar al horno el tomate; una vez frío pelarlo y quitarle las semillas. Colocar los dientes de ajo pelados, la pulpa de tomate, los frutos secos tostados y todos los demás ingredientes en una batidora y triturar hasta obtener un puré bien fino.



**GELÉE DE JUGO DE TRUFAS**

**Ingredientes:** 3 dl. de jugo de trufas, 2 hojas de gelatina.

**Preparación:** Poner a remojar las hojas de gelatina en agua fría. Colocar en un cazo a fuego bajo 1/2 dl. del jugo de trufas con las hojas de gelatina, dejar fundir y agregar el resto del jugo fuera del fuego.

**GELÉE DE OREJA**

Esta gelatina se obtiene al pasar por un colador el agua de cocción de la oreja, que se habrá cocido muy poco para que quede lo más clarificada posible.

**GELÉE DE AGUA DE MAR**

**Ingredientes:** 3 dl. de agua de mar, 2 hojas de gelatina, 1 limón.

**Preparación:** Rallar el limón y guardar la piel. Escurrir el limón. Colocar la piel del limón en una cacerola con agua fría, llevar a ebullición durante 1/2 minuto; enfriar y escurrir. Poner a remojar las hojas de gelatina en agua fría. Colocar en un cazo a fuego flojo 1/2 dl. de agua de mar con las hojas de gelatina. Dejar fundir y agregar el resto del agua, la piel de limón y el zumo de limón.

**GELÉE DE SETAS**

Esta gelée se obtiene incorporando mondaduras de seta en la gelée de oreja, cocer durante 3 horas, y pasándolo después por el colador.

**Nota:** Si se desea se puede utilizar un consorcio de setas en lugar de la gelée de oreja.

**GELÉE DE MEJILLONES**

**Ingredientes:** 3 dl. de caldo de cocción de mejillones, 2 hojas de gelatina.

**Preparación:** Poner a remojar las hojas de gelatina en agua fría. Colocar en un cazo a fuego bajo 1/2 dl. de caldo de mejillones con las hojas de gelatina. Dejar fundir y agregar el resto del caldo fuera del fuego.

**GELÉE DE MANZANA**

**Ingredientes:** 4 manzanas verdes, 1 limón, 2 hojas de gelatina.

**Preparación:** Mondar las manzanas e ir las cortando en cubitos. Poner a hervir en agua fría con el zumo de limón. Poner a remojar las hojas de gelatina en agua fría. Colocar a hervir y poner las manzanas. Dejar cocer 3 minutos. Una vez cocidas pasar por la licuadora y añadir la gelatina remojada.



## CONFITAR LENGUA DE CORDERO

**Ingredientes:** 6 lenguas de cordero, 1 zanahoria, 1 hoja de laurel, tomillo, 1/2 cebolla, 1 rama de apio, 1 puerro, 1/2 l. de aceite.

**Preparación:** Poner a desangrar las lenguas en agua en la nevera durante 24 horas. Colocar las lenguas en una cacerola con agua fría y llevar a ebullición. Ecurrir. Cortar todas las verduras en pequeños dados. En una cacerola poner el aceite y las verduras y dorar ligeramente; añadir las lenguas y cubrir con agua. Cocinar 1 1/2 hora. Ecurrir y quitar las partes duras y cartilaginosas, cubrir con el líquido que previamente se habrá pasado por el colador.

**Nota:** Con la lengua de ternera operar igual, pero cociéndola 3 horas.

## COCER LEGUMBRES

### Habichuelas

Hay que remojarlas toda la noche o unas 10 horas. Después se aclaran y se ponen a hervir bien cubiertas con agua fría, para evitar que queden duras (eso también es válido para las sopas y pucheros). Al principio hacen un poco de espuma, que es conveniente sacar. Después se cambia el agua y se vuelven a poner a cocer. Si es preciso se va añadiendo agua, que no tiene que ser caliente. A menudo sólo se añade sal o, según la receta o el gusto de cada cual, una cabeza de ajos, unas hierbas aromáticas, etc. También huesos, oreja, o morro de cerdo, etc. Las habichuelas pintas o rojas suelen necesitar menos tiempo que las blancas. Las más pequeñas, de "Santa Pau", también son más rápidas de cocción que las del "ganxet", más grandes (reputadas variedades de judías de Cataluña).

### Garbanzos

También se remojan, a menudo añadiendo bicarbonato

al agua. Antes de cocerlos se aclaran. Se pone una olla al fuego con agua templada o fría, sal (una media cucharada por 1 kg.) y, si se quiere, una cucharada de bicarbonato, y cuando arranca el hervor se echan los garbanzos. A diferencia de las judías, el hervor no tiene que detenerse nunca, de lo contrario quedarían duros; si es necesario, añadir más agua, que tienen que estar bien calientes. Como se hace con las judías, se puede añadir ajo, cebolla, hierbas aromáticas, etc.

### Lentejas

En general no hay que ponerlas en remojo. Una vez limpias y aclaradas, ponerlas a hervir en agua fría. Hay que vigilar que no hiervan demasiado rápidamente, ya que se pueden deshacer. Las variedades de lentejas de cocción "rápida" no hay que remojarlas; su cocción, en olla tradicional, es de unos 30 minutos.

## COCER CARACOLES

**Ingredientes:** 2 kg. de caracoles, 2 zanahorias, 1 rama de apio, 1 puerro, 1 cebolla, 1 dl. de vino blanco, laurel, tomillo.

**Preparación:** Quitar el tabique calcáreo de los caracoles introduciendo la punta del cuchillo por debajo. Lavar los caracoles con varias aguas y ponerlos a purgar por espacio de 6 horas con un puñado de sal gorda. Echarlos en una cacerola, hacerlos hervir "engañándolos" y escurrirlos de inmediato lavándolos otra vez. Cortar la verdura en pequeños dados. Colocar los caracoles, la verdura, las hierbas aromáticas y el vino blanco en una cacerola, cubrir con agua y cocerlos durante 1/2 hora sazónándolos bien con sal. Dejar en su agua en la nevera y extraer de su cáscara según sus necesidades.



### **COCER SESOS DE CORDERO**

**Ingredientes:** 4 sesos de cordero, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 rama de apio, 1 cebolla, 1 limón, 1 cucharada de harina.

**Preparación:** Cortar las verduras en trozos regulares. Poner a desangrar los sesos durante 12 horas habiéndoles quitado anteriormente la pequeña membrana que los cubre. Colocar en una cacerola con agua las verduras, las hierbas aromáticas, la harina (previamente diluida) y el zumo de limón. Llevar a ebullición durante 20 minutos. Dejar enfriar. Colocar los sesos en el caldo que se ha elaborado y cocer durante 10 minutos. Dejar enfriar en su caldo y guardar en la nevera.

. . . .

### **BLANQUEAR TUÉTANO**

**Ingredientes:** 5 kg. de huesos de tuétano.

**Preparación:** Extraer con mucho cuidado el tuétano de la carcasa de los huesos. Poner a desangrar durante 12 horas cambiando varias veces el agua. Colocar el tuétano desangrado en una cacerola con agua fría, llevar a ebullición durante 2 minutos a fuego muy flojo y dejar enfriar en su misma agua. Guardar en la nevera y retirar del agua según necesidades.

. . . .

### **COCER MANITAS DE CERDO**

**Ingredientes:** 8 manitas de cerdo, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 rama de apio, laurel, tomillo.

**Preparación:** Chamuscar las manitas de cerdo y cortarlas por la mitad. Poner a desangrar durante 24 horas. Cortar las verduras en trozos regulares. Colocar las manitas de cerdo en agua fría y llevarlas a ebullición durante 3 minutos.

Ecurrir y lavar. Poner en una olla las manitas, las verduras y las hierbas aromáticas. Cubrir con agua y cocer durante 2 1/2 horas. Dejar enfriar y guardar en el agua de cocción, previamente colada.

**Notas:** La oreja y el morro de cerdo se cuecen igual, pero solamente 1 1/2 hora de cocción. Con la pata de ternera se realiza la misma operación, pero la cocción es de 4 1/2 horas.

. . . .

### **ABRIR MEJILLONES**

**Ingredientes:** 4 kg. de mejillones de roca.

**Preparación:** Echar los mejillones en una cacerola lo suficientemente grande como para que pueda contener el doble de su volumen. Eliminar los filamentos y lavar los mejillones rápidamente, sin dejarlos permanecer demasiado tiempo en el agua.

- Colocar la cacerola con los mejillones, a la que le habremos añadido 3 dl. de agua, a fuego fuerte, y dejar cocer 3 minutos, sacudiendo de vez en cuando la cacerola de arriba a abajo. Cuando los mejillones estén abiertos, dejarlos enfriar para poder sacar las valvas. Irlos echando a medida que han quedado limpios en una ensaladera, cubrirlos con su líquido de cocción que previamente se habrá pasado por el colador.

. . . .

### **HACER CHICHARRONES DE PATO**

**Ingredientes:** 2 kg. de piel de pato.

**Preparación:** Cortar la piel de pato en cuadros de 5 cm. Colocar los cuadrados de piel en una cacerola y añadir 3 dl. de agua. Dejar cocer durante 2 horas hasta la total evaporación del agua. Guardar la grasa y la piel en la nevera. En el momento de su utilización sacar los chicharrones bien escurridos y asar en una bandeja al horno hasta que queden bien crujientes.



## FONDO DE TERNERA

**Ingredientes:** 3 kg. de huesos y recortes de ternera, 300 g. de zanahorias, 150 g. de puerros, 50 g. de apio, 150 g. de cebolla, 3 dientes de ajo, 3 ramitas de hierbas aromáticas, 1 l. de vino tinto.

**Preparación:** Introducir los huesos triturados y recortes de ternera en el horno sobre una placa o plancha para asar, para hacerles tomar color. Echar en una cacerola grande los huesos y recortes de ternera, las zanahorias, los puerros, el apio, la cebolla cortada a finas rodajas y el ramillete de hierbas aromáticas. No echar sal. Echar el vino y cubrir abundantemente con agua, hasta rebasar el nivel de los ingredientes, hervir y espumar. Dejar cocer, desengrasando a menudo, e ir añadiendo agua fría para mantener el nivel del líquido por encima de los huesos. Dejar hervir a fuego suave y constante por espacio de 12 a 14 horas. Pasar por el colador chino. Tras reducción deberán quedar 3 litros de fondo de ternera.

**Notas:** Sustituyendo los huesos de ternera por cordero, aves, etc., obtendremos su fondo correspondiente. Mojando el fondo totalmente con vino tinto en lugar de agua, se obtendrá un fondo al vino tinto. Si se desea se puede sustituir, según utilización, por vino blanco, Jerez, Oporto, rancio catalán, etc. Si se desea, se pueden asar conjuntamente las verduras con los huesos. Se puede darle un gusto atomatado, añadiendo tomate fresco y pasta de tomate. Las hierbas aromáticas que normalmente se ponen en el ramillete, que se atará con un hilo, son el perejil, el tomillo, el laurel... También se puede poner ajedrea, salvia, romero, mejorana, etc.

## SALSA AL OPORTO

**Ingredientes:** 2 cucharadas de escalonia, 1 dl. de Oporto, 2 dl. de jugo de carne, 30 g. de mantequilla.

**Preparación:** Picar finamente la escalonia y rehogarla en un cazo con una cucharadita de mantequilla a fuego muy bajo durante 20 minutos. Agregar el oporto y reducir a la mitad. Añadir el jugo de carne y cocinar hasta que quede en 10 cucharadas. Añadir la mantequilla fuera del cazo dándole a éste un movimiento de rotación.

## SALSA PÉRIGUEUX

**Ingredientes para 1 dl.:** 2 cucharaditas de escalonias, 4 cucharadas de Oporto, 4 cucharadas de jugo de trufas, 2 cucharadas de trufa picada, 3 dl. de jugo de carne, 30 g. de mantequilla.

**Preparación:** Picar finamente las escalonias y rehogarlas en un cazo con una cucharadita de mantequilla a fuego muy bajo durante 20 minutos. Agregar el Oporto y reducir a la mitad. Una vez reducido el Oporto, añadir el jugo de trufa y volver a reducir a la mitad. Mojar la reducción del Oporto y el jugo de trufa con el jugo de carne, y cocinar hasta que queden 10 cucharadas. Sazonar con sal y pimienta y añadir la mantequilla fuera del fuego, dando al cazo un movimiento de rotación.

## VINAGRETA A LA PÉRIGUEUX

Se hace igual que la anterior, sustituyendo la mantequilla por aceite de oliva. La proporción es 3 cucharadas de reducción por 4 cucharadas de aceite de oliva. Servir tibia.

**Nota:** Se pueden añadir hierbas aromáticas a la vinagreta a la Périgueux.



## TEMPURA O PASTA PARA FREÍR

**Ingredientes para 4 dl.:** 150 g. de harina, 2,5 dl. de agua, 1/2 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de levadura prensada.

**Preparación:** Disolver la levadura con dos cucharadas de agua tibia. Mezclar la levadura disuelta con todos los demás ingredientes y dejar reposar durante 3 1/2 horas a temperatura ambiente.

**Nota:** La fermentación dependerá de la temperatura ambiente que exista.

## SABLÉ DE PARMESANO

**Ingredientes:** 1/2 kg. de harina, 1/2 kg. de parmesano rallado, 1/2 kg. de mantequilla, 3 huevos.

**Preparación:** Colocar en una amasadora la harina, el parmesano y la mantequilla. Mezclar todo el conjunto. Una vez que se obtenga una masa añadir poco a poco los huevos hasta la total absorción por parte de la masa. Guardar en la nevera envuelta en un papel transparente.

## MOUSSE DE TRUFA

**Ingredientes:** 110 g. de jugo de trufa, 100 g. de nata montada, 2 hojas de gelatina.

**Preparación:** Poner a remojar la hojas de gelatina en agua fría. Colocar las hojas remojadas con 2 cucharadas de jugo de trufas en una cacerola a fuego muy flojo. Dejar que se fundan y mezclar con el resto del jugo de trufa. Dejar enfriar en la nevera. En el punto justo antes de cuajar, añadir la nata montada y sazonar con sal. Guardar en la nevera.

## PURÉ DE HIERBAS FRESCAS

**Ingredientes para 250 g.:** 150 g. de perejil en hojas, 80 g. de perifollo en hojas, 50 g. de cebollino picado.

**Preparación:** Hervir agua salada en una cacerola grande. Echar en ella las hierbas aromáticas, una vez pasados 3 minutos de cocción, dejando un poco de agua (unas 10 cucharadas). Pasar las hierbas y el agua por una batidora hasta obtener un puré fino.

**Notas:** Dejar más o menos agua según el espesor deseado del puré. Si se desea, se puede hacer de una sola hierba. Sazonar con sal y pimienta y mezclar con nata y mantequilla, es una excelente guarnición.

## ESENCIA DE CRUSTÁCEOS

**Ingredientes:** 1 kg. de cabezas de crustáceos.

**Preparación:** Colocar en una sartén una cucharada de aceite de oliva y rehogar las cabezas de los crustáceos 1/2 minuto. Retirar y extraer con la ayuda de los dedos el interior de las cabezas. Pasar después por el colador.

**Nota:** Se pueden utilizar cabezas de gambas, langostinos, langostas, galeras, cangrejos, etc.

## CALDO DE CEFALÓPODOS

**Ingredientes:** 1 kg. de las partes desechables de sepia y calamar (aletas, interior, piel, etc...), 3 cebollas, 4 cucharadas de aceite de oliva.

**Preparación:** Pelar las cebollas y cortarlas en fina juliana. Rehogar la cebolla con el aceite de oliva a fuego muy flojo durante 1/2 hora y agregar las partes citadas de la sepia y calamar. Cubrir con agua y dejar cocer 1 hora. Pasar por el colador y guardar en la nevera.



#### CALDO DE CRUSTÁCEOS

Este caldo es el agua de cocción de langostas, bogavantes, etc. Personalmente prefiero cocer los crustáceos sólo en agua, sin hierbas ni vino, para respetar el gusto natural de los crustáceos y del caldo obtenido. Este caldo es una excelente base de salsas por respetar totalmente el gusto de los demás ingredientes.

. . . . .

#### JUGO DE SETAS

**Ingredientes:** 1 kg. de pieles y colas de setas (calabazas, setas de Orduña, rebozuelos, etc.), 30 g. de mantequilla.

**Preparación:** Colocar en una sartén a fuego fuerte con la mantequilla. Añadir las pieles y colas de setas y 1 dl. de agua. Dejar que las setas suelten su propia agua y pasarla por el colador. Guardar en la nevera.

. . . . .

#### ZUMO DE MANZANA

**Ingredientes:** 1 kg. de manzanas.

**Preparación:** Pelar las manzanas y quitar el corazón, cortándolas en 8 trozos. Pasar los trozos de manzana por la licuadora y se obtendrá así un excelente zumo de manzana.

**Nota:** Ésta es, seguramente, la manera más natural de extraer el gusto a las frutas y verduras.

. . . . .

#### DÉGRAISSI DE TRUFA

**Ingredientes:** 50 g. de mantequilla, 1/2 dl. de jugo de trufa, 1 cucharada de perifollo, perejil y cebollino picado.

**Preparación:** Colocar una sartén a fuego bajo con la mantequilla, dejar que se cocine hasta que tenga un bonito color avellana y en este momento añadir el jugo de trufa, retirar del fuego, poner sal, pimienta y las hierbas aromáticas.

#### TOMATE GUISADO

**Ingredientes para 400 g.:** 600 g. de tomates maduros, 3 dientes de ajo sin pelar, 1/2 dl. de aceite de oliva, sal, pimienta, azúcar.

**Preparación:** Practicar dos incisiones en forma de cruz en los tomates, en el lado opuesto al tallo. Meterlos 15 segundos en agua hirviendo y luego pelarlos. Cortar los tomates en dos y exprimirlos para eliminar las pepitas y el agua. Cortar en daditos pequeños. Colocar el aceite en una cacerola y añadir los ajos, dejar dorar a fuego mediano y una vez que el aceite haya obtenido el gusto del ajo, retirarlos. Poner la cacerola a fuego fuerte y añadir el tomate. Sazonar con sal, pimienta y azúcar y dejar cocinar 5 minutos. Guardar en bote hermético en la cámara.

**Notas:** Excelente frío o caliente. Se puede aromatizar con hierbas (albahaca, tomillo, etc.). Si se desea se pueden dejar los ajos durante la cocción. Cuanto más simple se hace el tomate guisado, más sabroso es.

. . . . .

#### AGUA DE MAR

Éste es uno de mis fondos preferidos, ya que posee un gusto pronunciado y sabroso, pero una vez mezclado respeta el gusto de los otros ingredientes. Seguramente, éste es el más mediterráneo de mis fondos.

**Nota:** Los pescadores catalanes, en la cocina autóctona, utilizan también el agua de mar.